

# **DESCRIPTIFS DES COURS**

## **Abdos Fessiers :**

Ce cours va renforcer et tonifier le centre et bas du corps. La ceinture abdominale (ventre et taille), les **fessiers** ainsi que les jambes sont sollicités. C'est le cours idéal pour les personnes souhaitant affiner et tonifier leur silhouette.

## **Biking :**

Ce cours de cyclisme indoor, consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe, le tout en musique. Encadré par un coach sportif, les exercices proposés sont basés sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire (essentiellement le bas du corps).

## **Circuit Training :**

L'entraînement en circuit consiste en un enchaînement d'exercices variés qui implique un entraînement d'endurance, de musculation, de résistance et de remise en forme pour une tonification global du corps.

## **LIA :**

Ce cours cardio chorégraphié s'inspire des cours d'aérobic. Il permet d'améliorer sa capacité cardio-vasculaire dans la bonne humeur. Les jambes, fessiers et abdominaux sont tout de même sollicités par les mouvements des chorégraphies.

## **Pilates / Pilates Matériel :**

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds, responsables de la posture. Le cours se déroule en une série d'exercices qui renforcent les abdominaux, le dos, les jambes et les bras, en portant une attention particulière au rythme des respirations.

Dans le cours de Pilates Matériel, nous ajoutons de la difficulté et un côté ludique en utilisant du petit matériel tel que le ballon, l'anneau, l'élastique ou le roller.

## **STEP :**

Le step est basé sur un certain nombre d'exercices variés, combinés les uns aux autres, faisant varier tant les rythmes que l'intensité de l'activité. Il vise à l'amélioration et l'entretien de la condition physique et à une meilleure endurance.

## **Stretching / Stretching Dynamique :**

Le stretching permet de développer la souplesse corporelle, de préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique. Il s'agit de pratiquer des étirements en douceur, sans à-coups accompagnés d'un travail respiratoire.

Le stretching Dynamique est moins passif, avec des exercices de toutes les gyms douces existantes (Yoga, pilates, tai Chi...)

## **TRX :**

Discipline sportive originale, durant laquelle on effectue une série d'exercices en suspension, à l'aide de sangles. Un cours intense et très complet où l'on travaille ses muscles de façon vraiment différente

## **Zumba / Zumba Toning :**

La Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines, mais aussi de styles variés.

Au cours de Zumba Toning, nous ajoutons un peu de difficulté avec les Toning Sticks : Haltères permettent d'accompagner le rythme et de muscler en douceur les zones ciblées (bras, abdos, cuisses...).