

CARDIO / RENFO/ POUND avec Vincent

Séance d'une heure débutant par un échauffement et se terminant par des étirements, le tout en musique. Exercices de renforcement musculaire, du cardio et des séquences de Pound.

Le cardio : Permet de renforcer le coeur, fortifie les artères, améliore l'endurance sportive et le développement de la masse musculaire.

Le renforcement musculaire : amélioration de la posture, renforcement osseux, tonifie les muscles du corps.

Exercices en musique : La musique améliore la performance sportive, la capacité d'endurance, fait oublier la fatigue, transmet le rythme, améliore la coordination.

Pound : Nouvelle activité à la mode dans les salles de fitness. Le rythme de la musique est marqué par les bâtons afin d'accompagner les mouvements du corps. Tous les muscles du corps sont sollicités, le Pound® renforce et sculpte les muscles rarement utilisés, il permet l'amélioration du rythme, de la coordination, de la vitesse, de l'agilité, de l'endurance, de la musculature. Effet anti-stress et activité adaptée à tous les publics.

PILATES avec Valérie

Cours pratiqué au sol sur tapis sans matériel.

Objectif: développement des muscles profonds

Amélioration de la posture / de l'équilibre / des fonctions physiques fondamentales.

Assouplissement articulaire

Mieux être dans son corps et son

esprit

SPORT SANTE avec Charlotte

Activité adaptée aux personnes souhaitant reprendre une activité en douceur, prévenir les douleurs, améliorer l'équilibre dans une approche bienveillante, ludique et sécurisante..

Amélioration de la mobilité et de la souplesse

Moins de douleurs et de stress

Prévention de certaines pathologies

Déconnexion au corps et confiance en soi.

GYM POSTURALE ACTIVE avec Charlotte

Cours doux et ciblé pour renforcer les muscles profonds, améliorer la posture et relâcher les tensions grâce à une respiration guidée.

Respiration / alignement / gainage doux / conscience corporelle / détente

GYM DOUCE avec Dylan

Renforcement en douceur de tous les muscles permettant de retrouver sa tonicité musculaire sur fond musical.

GYM TONIQUE avec Dylan

Renforcement intégral

Enchaînement d'exercices de cardio et de renforcement musculaire sollicitant tout le corps.

FITBALL avec Florence

Le Fitball est basé sur la méthode PILATES avec un renforcement des muscles profonds.

Exercices avec des gros ou des petits ballons type Swiss Ball et ballon paille, réalisés en synchronisation avec votre respiration.

Amélioration de la posture/Préservation des articulations

Renforcement du dos et de la sangle abdominale et du périnée

HIIT CARDIO TRAINING avec Florence

Le HIIT est un entraînement cardio-vasculaire alternant des intervalles d'exercices à haute intensité/explosifs et de courtes périodes de repos. Il est adapté à tous.

Chaque exercice a des options (ex: sans sauts) et chacun peut travailler à son rythme avec plus ou moins d'intensité selon son niveau et ses objectifs. Les exercices peuvent se faire au poids de corps, avec haltères, élastiques, steps...

Améliorer l'endurance cardio-vasculaire(cœur/poumon)

Augmenter la force musculaire -

Brûler un maximum de calories pendant et après la séance.