

COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Samedi	Dimanche
10h30	Pilates tapis Zen°Ga				Hit	Ubound
17h30			Pilates swiss-ball			
18h	Pilates tapis abdos-fessiers			Pilates Total barre		
18h30		Step choré				
19h	Power Pump		?	Body Challenge		
19h30		Abdos fessiers	Spinning			
20h	Powerstep		Zumba			
20h30			Spinning			

CARDIO

SPINNING : cours sur vélo à pignon fixe. Entraînement de l'endurance ou résistance cardiovasculaire selon le profil de la musique.

ZUMBA : cours d'aérobic sur rythmes latino. Simple et fun
UBOUND : cours cardio sur mini trampoline, simple et fun. Dépense calorique maximum, excellent pour éliminer la cellulite.

STEP : cours chorégraphié sur step, niveau intermédiaire.

MUSCULATION

POWE PUMP : Travail de puissance, endurance et résistance musculaire avec barres et poids.

ABDOS-FESSIERS : travail musculaire pour resserrer la sangle abdominale et raffermir cuisses et fessiers.

PILATES

ABDOS FESSIERS : travail des muscles abdominaux posturaux, des hanches, cuisses et fessiers en « profondeur » et en douceur le tout selon la méthode Pilates. Travail précis, Intense et sécuritaire pour le dos.

SWISS BALL : Concept « corps et esprit ». Une bouffée d'oxygène pour votre corps : renforcement des muscles posturaux, étirement des muscles fonctionnels, mobilisation articulaire. Le tout selon la méthode Pilates.

ZEN GA : Concept Pilates, zen et yoga. Travail sur la respiration, les fascias et étirements.

MUSCU + CARDIO

X55 : Unique et extrêmement efficace. On utilise un step et des accessoires pour perdre de la masse graisseuse et se raffermir. Travail en profondeur des jambes et des fesses + travail léger des bras.

HIT : High Intensity Training. Cet entraînement fractionné de haute intensité combine des mouvements athlétiques avec des exercices de musculation et de stabilisation. 45' pour être au top ! Pour celles qui n'ont pas le temps.

POWER STEP : entraînement fonctionnel et athlétique utilisant une plateforme pour améliorer la puissance cardio-vasculaire et musculaire mais aussi l'agilité et l'équilibre.

musculation
 cardio
 musculation + cardio
 gym douce