

CARTE 10 COURS : 85€

### COURS COLLECTIFS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h						Spinning
10h30				Yoga		
11h						Functional Training
17h			Pilates en suspension	Pilates Total barre		
18h	Pilates tapis abdos-fessiers	Abdos fessiers		Body Sculpt		
18h30	Pilates tapis débutant		Spinning			
19h		Yoga Spinning	Mini Trampo	HIIT Spinning		
20h			Spinning			

	<b>muscultation</b>
	<b>cardio</b>
	<b>muscultation + cardio</b>
	<b>pilates</b>

#### CARDIO

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

#### MUSCULATION

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

#### MUSCU + CARDIO

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

**FUNCTIONAL TRAINING** : il implique des mouvements où plusieurs muscles doivent interagir entre eux. Ils sont composés d'exercices au poids du corps ou nécessitant de petits accessoires qui permettent de travailler la coordination intermusculaire et intramusculaire.

**MINI TRAMPO** : sur un mini-trampoline, on enchaîne différents rebonds, auxquels on ajoute des mouvements de bras, le tout sur une musique entraînante.

**BODY SCULPT** : méthode de renforcement musculaire. Il allie des exercices de step et de body dump. L'objectif : travailler la muscultation en profondeur et améliorer la condition cardio-vasculaire du pratiquant.

#### 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.

**YOGA** : Discipline qui allie activité physique et bien être dans le respect du corps et de l'esprit. Respiration, lâcher prise, relaxation, concentration.

**TOTAL BARRE** : cours collectif à la barre et en musique qui intègre des exercices Pilates, cardio et de renforcement musculaire. On dessine les cuisses, raffermi les fessiers, affine la taille et les bras tout en corrigeant la posture pour un meilleur maintien.

**PILATES SUSPENSION** Le TRX Pilates s'effectue à l'aide de deux sangles qui sont fixées à un support fixe, on incline le corps dans l'espace. Plus le corps est incliné, plus l'équilibre nécessaire à la réussite du mouvement est délicat à obtenir et exigeant au niveau du Centre. Comme en Pilates, le travail se fait sur l'ensemble du corps.