

DESCRIPTIF DES COURS

BODY FORME	Entretien ou tonification généralisée à tout le corps	
CUISSES ABDOS FESSIERS	Entretien ou tonification de toute la partie basse du corps	
PUMP FORME	Entretien ou renforcement musculaire complet avec barre ou disques	
ABDOS	Entretien ou sculpter la sangle abdominale avec des exercices enchaînés sur 15'	
HALTERO JUNIORS	Travail des techniques, des postures sous forme d'enchaînements ludiques avec charges légères	
HULA HOP POUND FITNESS	Tonification musculaire et cardio en utilisant des cerceaux ou des baguettes en plastique	
LIA STEP	Endurance cardio chorégraphié et musculaire bas du corps avec ou sans le step	
AERO DANCE STEP	Endurance cardio (+ accès sur la chorégraphie) et entretien musculaire bas du corps avec le step	
STEP CARDIO	Tonification du bas du corps et travail de la puissance cardio-respiratoire	
DYNAMIC MARCHÉ	Réveil musculaire et cardio marché, ludique et adapté à chacun	
RPM DYNAMIC BIKE	Endurance et tonification musculaire bas du corps, variation des capacités cardio-respiratoires, avec différents exercices enchaînés sur vélo	
HIIT BRULE GRAISSE	Tonification cardio et musculaire en alternant de courtes périodes de travail et de récupération active, nec plus ultra pour brûler les calories	
HIIT WOD		
GRIT FORME	Travail d'entraînement cardio-respiratoire et musculaire, poids de corps jusqu'à maîtrise parfaite du geste	
PILATES	Ensemble d'exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux, profonds et au bon équilibre du corps et de l'esprit	
ZEN STRETCH	Prendre conscience de sa posture, de son encre, travailler sa mobilité articulaire et musculaire, étirements profonds de l'ensemble du corps pour atténuer les tensions physiques et morales	
RELAXATION	Détendre par le contrôle conscient du tonus physique et mental pour apaiser les tensions internes et consolider l'équilibre mental	
Cours chorégraphiés	Les exercices, les enchaînements sont calés dans les respect relations musiques mouvements (activités fitness)	