

Cours de renforcement musculaire



Gym Douce

Cours de gymnastique traditionnelle généralisé avec ou sans matériel (ballons paille, ballons, élastiques...) faisant travailler tous les muscles du corps à un rythme modéré et adapté conclu par des étirements.

Tous niveaux : 45' en musique.

Bénéfices : Travail complet préparant aux cours de Cuisses Abdos Fessiers.

Cuisses Abdos Fessiers

Cours de renforcement musculaire avec ou sans matériel (ballons paille, élastiques) ciblé sur les membres inférieurs (fessiers, cuisses, mollets) mais également sur le tronc (taille, abdos, dorsaux). Tous niveaux : 45' en musique.

Bénéfices : Tonification, renforcement et travail en profondeur.

Bras Dos Epaules

Cours de renforcement musculaire avec ou sans matériel, ciblé sur les bras, avant bras, épaules et dos dans leur totalité.

Tous niveaux : 45' en musique.

Bénéfices : Tonification, affinement, renforcement du buste et des membres supérieurs.

Sculpt & Elastiques

Cours de renforcement musculaire avec élastiques souples ou gradués, permettant un travail en profondeur des membres supérieurs et inférieurs. Tous niveaux : 30' en musique.

Bénéfices : Stabilité, maintien de la posture, protection des articulations et renforcement des muscles profonds.

Pump

Cours de renforcement musculaire généralisé avec barre et poids adapté à chaque personne et sollicitant tous les groupes musculaires.

Tous niveaux : 45' en musique.

Bénéfices : Très bon complément de la musculation pour les hommes.

Cours d'assouplissement et étirements

Pilates

Méthode qui s'inspire du yoga, de la gymnastique et de la danse. On essaie par cette méthode de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus en tenant compte du rythme de la respiration, du bon alignement de la colonne vertébrale et du maintien d'une bonne posture générale. Tous niveaux : 60' en musique.

Bénéfices : Méthode permettant de rééquilibrer les muscles du corps.

Stretching

Cours collectif adapté et axé sur des étirements de tous les muscles du corps, assouplissement des articulations aidé par un travail sur la respiration. Utilisation de différentes méthodes de stretching. Tous niveaux : 45' en musique.

Bénéfices : Meilleure récupération musculaire, tendineuse et ligamentaire. Prévient des blessures. Prise de conscience du placement corporel et excellent complément de tous les autres cours et de la musculation.

Cours de relaxation et de bien-être

Qi Gong

Le Qi Gong est un art énergétique ancestral chinois, il peut être considéré comme une gymnastique douce constituée de mouvements élégants et esthétiques. Pratiquer le Qi Gong, c'est rentrer dans un monde de lenteur, de fluidité et d'harmonie où les sens sont éveillés, l'esprit apaisé tourné vers l'extérieur, vers le moi véritable, vers le centre. Tous niveaux : 75' en musique

Bénéfices : Associe simultanément un travail sur le corps à travers le relâché, sur le souffle et sur l'esprit grâce à l'intention consciente.

Yoga Tibétain

Le yoga tibétain est une méthode employée par les moines tibétains. C'est un yoga dynamique basé sur la respiration, tout en mouvement, où le corps travaille dans sa globalité. Il est associé à un travail de méditation sur le souffle dans lequel le pratiquant est dirigé vers la connaissance. Tous niveaux : 75' en musique

Bénéfices : Renforcement de la musculature profonde, libération des articulations, augmentation de l'énergie vitale et amélioration de la santé.

Cours de biking (Vélos)

RPM ou Tour de France

Cours collectif inspiré du cyclisme sur route. Vous pédalerez sur des musiques motivantes pour parcourir l'équivalent de 20 à 25 kms sur un parcours varié en contrôlant votre intensité de travail grâce à une résistance individuelle et votre cadence de pédalage. Tous niveaux.

50' Tour de France : Public confirmé

35' Terrain Vallonné : Tout public

35' Tour du Lac : Tout public

Bénéfices : Amélioration du système cardio-vasculaire et du souffle. Tonification des jambes, fessiers et hanches.

Cours cardio-vasculaire et Chorégraphiés



Gym Danse

Passerelle entre la danse jazz et le fitness, ce cours a pour objectif d'être à la fois ludique et chorégraphié. Les chorégraphies sont évolutives et adaptées. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Placement corporel, équilibre, coordination grâce à la danse et l'effort cardio-vasculaire lié au fitness.

Funky Salsa

Cours collectif ludique composé de pas de salsa et de mambo. Tous niveaux : 35' musiques latines.
Bénéfices : Aisance corporelle très bon complément de la Gym Danse.

Chic Boxing

Cours cardio qui vous donne un coup de fouet et vous permet de vous défouler. Il s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines variées comme le karaté, la boxe et le taekwondo. Tous niveaux : 60' en musique.
Bénéfices : Brûle des calories, améliore les fonctions cardiaques et pulmonaires, accroît la confiance en soi.

Step

Cours collectif chorégraphié avec un step, alliant l'effort cardio-vasculaire modéré, la coordination et la mémorisation. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Travail ludique, effort modéré et ambiance conviviale.

Cours cardio-vasculaire et renforcement musculaire

Parcours santé

Cours collectif sous forme d'ateliers, composé de 9 appareils faciles à utiliser, la résistance est réglable soi-même et peut s'amplifier en accélérant le mouvement et la diminuer en ralentissant pour que chaque utilisateur trouve son rythme idéal. Tous niveaux : 35' en musique.
Bénéfices : Amélioration de la condition physique générale.

Cours d'Aquagym

Aqua-cardio

Cours aquatique ludique et intense qui s'effectue à un rythme rapide et soutenu. On enchaîne les mouvements et les exercices amusants en résistant à la pression de l'eau avec beaucoup de déplacements. En plus de muscler le corps, le but est de faire monter le rythme cardiaque, défoulement garanti ! Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Augmente la capacité du système cardio-vasculaire. Sport d'endurance, il réduit la tension artérielle et la fréquence cardiaque au repos.

Aqua-gym douce

Cours aquatique pour une remise en forme douce et progressive. Pratique plaisante et créative qui permet d'exécuter dans l'eau des mouvements qu'il vous serait impossible à l'air libre. Idéal pour garder la forme sans trop d'efforts. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : La pression de l'eau favorise le retour veineux et soulage les jambes lourdes. Il sollicite tous les muscles et améliore le souffle.

Aqua-fitness

Cours aquatique pratiqué avec des accessoires : frites en mousse, ballons, flotteurs, planches... pour vous tonifier et vous procurer une grande sensation de bien-être. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Tonicité musculaire, endurance cardio-vasculaire.

Aqua-training spécial vélos

Cours aquatique pratiqué sous forme de circuit et basé sur des séries d'exercices cardio-vasculaires et de résistance en alternant vélo (dans l'eau) et accessoires (step, frites, haltères...) Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Amélioration de la condition physique et du système cardio-vasculaire.

Aqua-body

Cours de musculation pratiqué en milieu aquatique avec accessoires qui met en oeuvre la résistance de l'eau aux mouvements. Elle est basée sur des séries de mouvements exécutés avec force et rapidité maximale, selon vos capacités. Complet et tonique. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Sculptez votre corps, galbez vos fesses, raffermissez vos cuisses et vos mollets. L'effet massant et relaxant de l'eau stimule et améliore votre circulation sanguine.

Aqua-Palming

Nouveau ! Cette discipline innovante allie les bienfaits de la natation et de l'aquagym à l'aide de petites palmes. Des battements ventraux, dorsaux ou en position assise, des ondulations pour les plus confirmés, des battements et ondulations en position verticale. Tous niveaux : 45' en musique.
Bénéfices : Hydromassage, ce qui facilitera l'atténuation de l'effet peau d'orange. Sensation de bien-être et amélioration de la condition physique en générale.