

Ateliers du remise en forme

«La même énergie est utilisée pour dire "je continue" que pour dire "j'abandonne".» a dit William Atkinson. Pour vous encourager à dire "je continue" nous avons réfléchi à des cours de remise en forme pour tous niveaux qui vous permettront de maintenir votre corps et votre esprit en forme. Pour tous les cours, les tapis de sol et le matériel sportif sont fournis, une tenue adéquate est nécessaire ainsi qu'un certificat médical. Tous les cours se font en groupe.

Yoga et Pilate

Discipline du corps et de l'esprit mêlant postures physiques, pratiques respiratoires, méditation et relaxation profonde.

La séance est de 60 minutes.



Cuisses Abdos Fessiers

Le cours de cuisses abdos fessiers (CAF) est un cours collectif de renforcement musculaire. Le cours s'adresse à tous les profils en s'adaptant aux conditions physiques des participants. La séance est de 30 à 45 minutes selon ce que vous souhaitez.



Abdos flash

Le cours d'abdos flash est axé sur le travail de toute la ceinture abdominale pour la renforcer et la muscler efficacement.

La séance est de 15 à 30 minutes selon ce que vous souhaitez.

Zumba - Danse Africaine

La Zumba est un mélange de danse et de fitness, les chorégraphies présentées se font sur des musiques modernes. Ce cours est accessible à tout le monde quelque soit le niveau sportif des participants, il est parfait pour se défouler et brûler des calories tout en s'amusant.

La séance est de 30 à 60 minutes selon ce que vous souhaitez.



Body attack - Body pump

Le BodyAttack est un cours d'entraînement fractionné inspiré de l'aérobic, des sports collectifs et de l'athlétisme, pré-chorégraphié et à vocation d'entraînement cardio-vasculaire faisant partie du concept Body Training Systems de **la société Les Mills** réalisé sur musique. La séance est de 45 à 60 minutes selon ce que vous souhaitez.

Stretching

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires, cette discipline permet d'acquérir en souplesse mais également d'étirer son corps.

La séance est de 15 à 45 minutes selon ce que vous souhaitez.



Circuit training

Durant une séance de circuit training les participants vont réaliser plusieurs ateliers les uns à la suite des autres avec des temps de récupération très courts.

L'objectif est de brûler un maximum de calories en un minimum de temps pour atteindre ses objectifs.

La séance est de 15 à 30 minutes selon ce que vous souhaitez.



Hiit (High Intensity Interval Training)

Le Hiit est un entraînement fractionné à intensité haute à modérée.

Ce cours alterne des périodes de haute intensité et des périodes de récupération.

Il vous permettra de muscler votre coeur et de brûler un maximum de calories en peu de temps.

La séance est de 15 à 30 minutes selon ce que vous souhaitez.