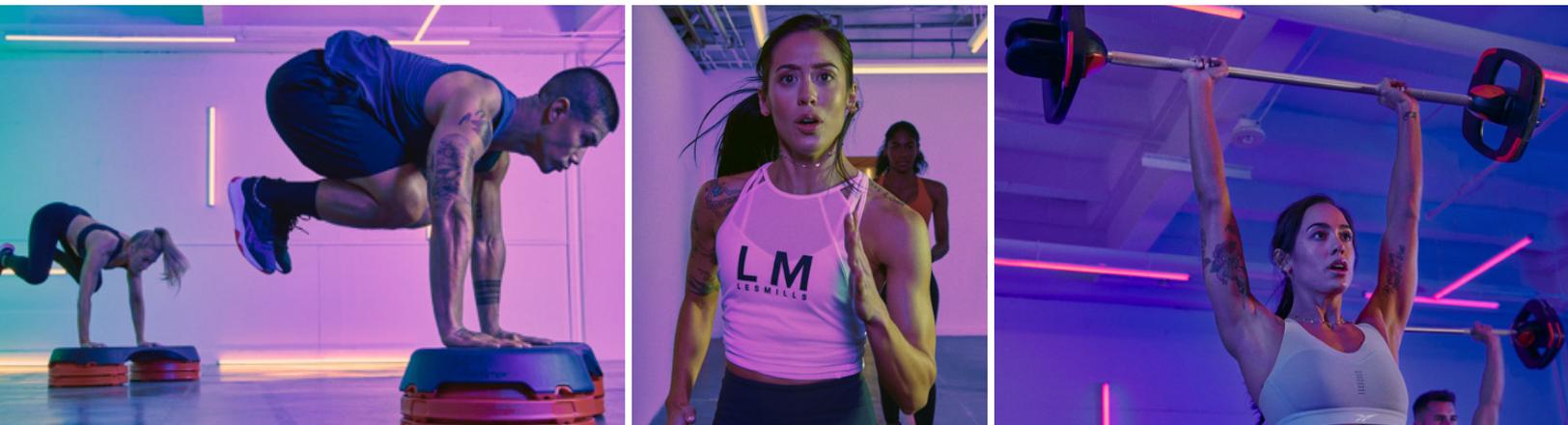


# DESCRIPTIF DES COURS

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TONIFICATION



### GYM TONIC ★★★

Profitez d'une grande variété d'exercices de tonification et d'assouplissement pour atténuer les douleurs articulaires et dorsales.

### FITBALL ★★★

Le fitball est pratiqué avec un gros ballon qui permet de faire des exercices de tonification, de proprioception et de stretching en sollicitant tous les muscles du corps.

### CUISSES ABDOS FESSIERS ★★★

Vous souhaitez affiner votre silhouette, dessiner vos abdos, raffermir vos cuisses et vos muscles fessiers ? Alors vous êtes au bon endroit !

### BODYSCULPT ★★★

Cours tonique avec petit matériel ciblant le renforcement complet de votre corps. Sculptez vos cuisses, fesses, abdominaux et bras avec énergie et dynamisme !  
L'essayer c'est l'adopter !

### BODYPUMP ★★★

Force et endurance avec barres et disques, vous pouvez définir votre charge d'entraînement en choisissant individuellement les poids. Il entraîne les groupes de muscles principaux (dos, jambes, pectoraux...).

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense

# DESCRIPTIF DES COURS

## CARDIOVASCULAIRE



### CIRCUIT TRAINING ★★★

Cours en circuit regroupant des exercices cardio et musculaire chronométrés permettant d'améliorer la performance globale.

### SPINNING ★★★

Un entraînement intensif qui vous remet en forme et qui vous fait brûler un maximum de calories sur le rythme de la musique. Les cours de spinning sont accessibles à tous, la résistance peut être adaptée à tout moment. Le vélo en salle est un entraînement cardiovasculaire qui permet de se dépenser à fond.

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense

# DESCRIPTIF DES COURS

## RENFORCEMENT PROFOND ET POSTURAL



### PILATES ★★★

La technique Pilates vise à créer l'équilibre et l'harmonie physique. Elle améliore la flexibilité et la force de tout le corps sans provoquer un excès de volume musculaire : Par un travail lent et précis, une respiration contrôlée et une contraction abdominale soutenue, les résultats ne se font pas attendre : gains de souplesse, renforcement musculaire, allongement de la silhouette et meilleur contrôle de soi.

### BODYBALANCE ★★★

Le BodyBalance associe des exercices de Tai-chi, de Pilates pour acquérir force, flexibilité, concentration et calme. Ce cours est basé sur des techniques de renforcement musculaire et d'étirements. Réduisez votre stress en augmentant la sensation de bien-être.

## EN PISCINE

### AQUAGYM ★★★

Découvrez les plaisirs de la gym dans l'eau : suivez votre instructeur au fil de la musique dans des cadences rythmées. Il n'y a aucune contrainte pour les articulations, vous obtenez les bénéfices du renforcement musculaire grâce à la résistance de l'eau

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense

# DESCRIPTIF DES COURS

## ÉTIREMENTS



### STRETCHING ★★★

La discipline pour s'assouplir en douceur avec de nombreux bienfaits sur le corps et l'esprit.

## EN PISCINE

### AQUAGYM ★★★

Découvrez les plaisirs de la gym dans l'eau : suivez votre instructeur au fil de la musique dans des cadences rythmées. Il n'y a aucune contrainte pour les articulations, vous obtenez les bénéfices du renforcement musculaire grâce à la résistance de l'eau

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense