



## NEUF COURS DE FITNESS A THEMES A VOUS DE CHOISIR !

### **PUMP** pour travailler votre endurance musculaire

Sur une musique bien rythmée et entraînante, avec une barre et des poids adaptés individuellement, vous aurez une jolie définition des muscles et une perte de graisse importante.

### **CROSS TRAINING** pour accroître votre forme athlétique

En sport et en fitness, axe son fonctionnement autour de dix compétences athlétiques : endurance cardiovasculaire et respiratoire, endurance musculaire, force, souplesse, puissance, vitesse, agilité, psychomotricité, équilibre et précision. La méthode d'entraînement croisé regroupant des exercices de différentes disciplines sportives, provoquant des adaptations neurologiques et hormonales au travers des différentes filières métaboliques.

### **FITBALL** un cours collectif avec ballon

Les exercices de renforcement musculaire et de souplesse s'enchaînent en rythme et sont accessibles à tous. Le travail sur le ballon sollicite la totalité des muscles du corps et essentiellement les muscles stabilisateurs, un bienfait pour le dos et les abdominaux.



## **CARDIO BOXING** pour renforcer les capacités cardiovasculaires

Une activité physique utilisant les techniques de boxe « pieds-poings ». C'est la sollicitation des membres inférieurs et supérieurs, qui vise un renforcement musculaire. Cette pratique améliore la coordination et la maîtrise de soi.

## **CAF** pour travailler Cuisses, Abdos et Fessiers

Un cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps : ceinture abdominale, fessiers, jambes... Vous renforcez, modelez et tonifiez votre corps, au rythme de musiques entraînantes à chaque exercice. Pour un résultat optimal, ce programme met l'accent sur un travail de qualité : placement du corps correct, travail musculaire localisé, concentration et juste dosage de l'intensité des exercices.

## **HIIT** pour s'entraîner à haute intensité

High-Intensity Interval Training (HIIT) ou l'entraînement par intervalles à haute intensité: une technique d'entraînement qui alterne des phases à haute intensité et des phases de récupération active ou passive. Son but, vous l'aurez compris, est d'augmenter vos performances avec des entraînements de courtes durées, idéale pour la perte de poids.



**PILATES DYNAMIQUE** le mariage du pilates et du cardio  
La méthode vise à activer les muscles (faibles) tout en relâchant ceux qui sont trop sous tension afin d'équilibrer les chaînes musculaires (comme la nuque, les épaules et le dos).

Il favorise un bon maintien du corps, une ouverture de la cage thoracique, améliore son gainage et développe une prise de conscience de son fonctionnement corporel.

**TRX** un entraînement accessible à tous

Associe l'effort à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut. Les mouvements de chaînes cinétiques basés sur le poids du corps, accentuent la stabilité générale avec la création et le renforcement des muscles longs et profonds et il est un fantastique moyen de fortifier son corps et d'affiner sa taille en un rien de temps.

**STRETCHING** pour la détente et la souplesse

Un cours composé d'exercices d'étirements permettant l'assouplissement des muscles et le renforcement des articulations pour un meilleur maintien. Il vise aussi, tout en douceur, la prévention des blessures et la détente.