

CAF : Renforcement musculaire qui permet de tonifier et raffermir les abdominaux, les fessiers et les cuisses. Excellent pour retrouver ou maintenir sa ligne.

STRETCHING : Cours destiné à améliorer votre souplesse par des étirements musculaires. Musique douce et relaxante.

CX WORX : Programme pour obtenir des abdominaux et lombaires en acier grâce à des exercices centrés sur votre taille, fessiers, bas du dos et obliques.

CULTURE PHYSIQUE : Renforcement musculaire qui tonifie en profondeur le haut et le bas du corps avec des élastiques ou des haltères. Idéal pour re-muscler et raffermir.

BODYPUMP : Cours simple et complet qui modèle la silhouette à l'aide d'une barre et des poids amovibles. Enchaînements simples à suivre avec de bons résultats à la clé.

TRX : Réalisez des exercices de traction en s'inclinant, le poids du corps et la gravité faisant résistance. Assure une tonification musculaire.

SWISS BALL : Cette technique se pratique avec un gros ballon souple et instable. Le corps travaille dans sa globalité et les abdos sont extrêmement sollicités.

PILATES : Cours de renforcement musculaire qui sollicite les muscles profonds des abdominaux et du dos, avec des mouvements lents et contrôlés basés sur la respiration.

YOGA : Discipline qui repose sur la pratique d'exercices corporels et des techniques de méditation, de respiration et de relaxation.

CIRCUIT : Enchaînement de différents exercices pour tout le corps, sans temps de repos qui a pour but d'améliorer la condition physique.

BODYJAM : Cours cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail de danses et tubes du moment pour transpirer en s'éclatant.

BODYATTACK : Ce cours très fort en énergie combine mouvements aérobics athlétiques ainsi que des exercices basés sur la force et la stabilité.

BODYCOMBAT : Un mélange d'arts martiaux (karaté, boxe, tai chi chuan, capoeira...) mixé à une chorégraphie endiablée.

STEP : Enchaînement de pas chorégraphiés sur un STEP. Cela permet de travailler l'endurance et la coordination, le tout sur différents rythmes musicaux.

ZUMBA : Programme de danse-fitness d'inspiration latine avec des musiques torrides et des pas de danse pour gérer une « fitness-party », le top !

ZUMBA KIDZ : Programme de danse et de fitness adapté pour les enfants. Ce cours dynamique permet aux enfants de se dépenser tout en dansant.

SPINNING : Séance d'entraînement sur des vélos fixes. Vous brûlez vite des calories. La musique est votre route, elle vous pousse à dépasser vos limites.

AQUABIKE : Pédalez dans l'eau ! Ce phénomène contribue au raffermissement de la peau et à la disparition de la cellulite. En 30 minutes, brûlez entre 500 et 800 cal.



FAMILY FITNESS

01 48 61 91 40

214 rue de Meaux, 93410 Vaujours

 FamilyFitness-danse

www.familyfitnessvaujours.com

family.fitness.danse@gmail.com