

# Définition des cours FITNESS

## RENFORCEMENT

### SWISS BALL

Cette technique se pratique avec un gros ballon souple et par définition instable. Le Swiss Ball permet de travailler le corps dans sa globalité. C'est un moyen facile et rapide d'augmenter son équilibre, son gainage et sa coordination.

### 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.

### CORE TRAINING

Cours ciblé sur le centre du corps utilisant un élastique de résistance. Le but : renforcer la stabilité et la force du centre du corps, tonifier les abdos, les fessiers et le dos. Il améliore la posture et le contrôle du mouvement ainsi que le développement de la résistance musculaire.

### C.A.F

Renforcement musculaire permettant de tonifier et de raffermir essentiellement les muscles des Cuisses, des Abdos et des Fessiers (C.A.F). Ce cours est excellent pour retrouver ou maintenir sa ligne.

### BODY PUMP

Entraînement pour tout le corps, avec des charges légères à moyennes, pour développer l'endurance musculaire, sculpter vos muscles, renforcer vos abdos, améliorer votre posture et booster votre métabolisme !

### W.O.D

Work Of the Day : cours alliant travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire avec des mouvements de gymnastique, de musculation et d'haltérophilie. Adapté à tous grâce aux compétences de nos coachs. Cours à haute intensité !

## CARDIO

### BODY ATTACK

Cours à haute énergie dont les mouvements sont inspirés de l'aérobie. Cela a pour but de brûler des calories (en moyenne 730 calories) tout en se tonifiant, se sculptant mais aussi développe l'endurance et améliore la coordination et l'agilité.

### H.I.I.T

Entraînement par intervalles de haute intensité (H.I.I.T) de 30 minutes, conçu pour améliorer la condition cardiovasculaire, développer la force et les muscles. Cet entraînement utilise une variété d'exercices au poids du corps (Hiit Cardio) ou des exercices avec une barre, des poids (Hiit Force).

### BODY COMBAT

Entraînement inspiré des arts martiaux, très énergique (en moyenne 570 calories) et totalement sans contact. Il permet de développer l'endurance, d'améliorer la coordination, de renforcer l'équilibre, de tonifier les muscles, d'affûter la silhouette et de se défouler.

### STEP

Enchaînement de pas chorégraphiés sur un STEP. Cela permet de travailler l'endurance et la coordination, le tout sur différents rythmes musicaux. Des blocs cardio élèvent votre système énergétique pour une forte dépense calorique.

### Circuit Minceur

Entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres sous forme d'atelier, avec peu de temps de récupération. Une fois la totalité des mouvements effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

### SPINNING

Séances d'entraînement de 45min sur des vélos fixes. Idéal pour brûler des calories et le moyen le plus rapide pour perdre du poids. La musique est votre route, elle vous pousse à dépasser vos limites !

### ROX

Fusion entre la course à pied et l'entraînement fonctionnel, conçue pour tester l'endurance, la force et la résistance mentale. Ce sport pour tous, met l'accent sur une combinaison unique d'efforts cardiovasculaires et musculaires, offrant un défi complet à chaque participant.

## DANSE

### AFROKADANCE

Cours de danse afro-caribéen comprenant une partie "dance" [house music], avec des chorégraphies inspirées des musiques et des cultures du monde.

### L.I.A

Le Low Impact Aerobic est un travail cardiovasculaires qui permet l'amélioration de la coordination générale, tout en faisant des mouvements dansés et des exercices de step sans step. C'est une discipline cardio dont le but est de brûler des calories et de se défouler.

### BODYJAM

Programme de cardio alliant danse et fitness, idéal pour les personnes qui veulent se défouler tout en travaillant leur sens du rythme. House, Hip-hop, Drum 'n'Bass, Trap, tous les styles de musique électro, voici l'âme du BODYJAM.

## ZEN

### BODY BALANCE

Regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre stretching et relaxation, il est à mi-chemin entre le yoga, le tai-chi, le Qi Qong et la méthode Pilates. Améliore la souplesse et recentre l'attention sur le sentiment de bien-être et de sérénité.

### STRETCHING

Pratique visant à étirer et assouplir l'ensemble de notre corps. Les séances de stretching contribuent également à l'amélioration de notre mobilité, indispensable dans les gestes et mouvements du quotidien mais aussi dans l'amélioration de performances sportives.