

RENFORCEMENT	W.O.D	"Work Out 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. Cours de 10 personnes maximum.
	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.
	T.R.X	(Total Resistance eXercise) est une méthode d'entraînement qui utilise des sangles de suspension pour permettre de travailler avec son propre poids corporel comme résistance. Il sollicite tous les groupes musculaires, et offre des exercices adaptés à votre niveau et vos objectifs.
	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 !
	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.
CARDIO	BODY ATTACK	Cours à haute énergie dont les mouvements sont inspirés de l'aérobic. 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 !
DANSE	ZUMBA	Programme dansé alliant tous les éléments de la remise en forme. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines et internationales.
	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	YOGA	C'est une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. Les techniques employées utilisent des postures physiques, des pratiques respiratoires et de méditation, ainsi que la relaxation profonde.
	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.