

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

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

HIIT : Cours de 30' à haute intensité à l'aide d'une barre et d'haltères (Force) ou au seul poids du corps (cardio) avec des temps de travail et de récupération très courts. Idéal pour brûler un maximum de calories. Cours de 12 personnes maximum.

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.

L.I.A. : cours cardio dansé constitué de blocs chorégraphiés, afin de travailler l'endurance cardio-vasculaire et la coordination gestuelle; idéal pour se défouler et perdre des calories.

BOOTCAMP : 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.

FIT BOXING : Boxe pieds et poings sur sac de frappe alliant cardio et renforcement musculaire.

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

AFROKADANCE : Cours dansé, cardio, s'inspirant des cultures afro-caribéennes et des musiques du monde.

RPM : 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.

AQUADYNAMIC : Entraînement aquatique complet, sans accessoire et sans impact, qui permet d'améliorer son endurance cardio.

AQUAWORK : L'ultime solution pour obtenir des abdominaux, une poitrine, un dos et des fessiers en acier très rapidement.

Planning à partir du 01.01.20

FAMILY

FITNESS



01.71.40.30.62

6 rue Ernest Sarron, 77410 Claye-Souilly

f Familyfitness-claye

www.familyfitnessvaujourn.com

family.clayesouilly@gmail.com