



DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

BOXE

Un cours complet mêlant cardio, renforcement musculaire et apprentissage technique. Travaillez votre coordination, votre endurance, votre explosivité et votre confiance en vous dans une ambiance dynamique et motivante.

PRAMA

Un circuit training interactif et innovant combinant vitesse, agilité, coordination, force et réactivité grâce à un environnement d'entraînement immersif.

TRX

Entraînement par suspension accessible à tous les niveaux. Grâce aux sangles TRX, sollicitez l'ensemble du corps, améliorez votre force, votre équilibre, votre gainage et votre mobilité.

CYCLING

Une expérience cardio intense au rythme de playlists motivantes. Grimpez, sprintez et dépassez vos limites tout en brûlant un maximum de calories.

PILATE

Une méthode douce et efficace qui renforce les muscles profonds, améliore la posture, développe la souplesse et favorise une meilleure conscience corporelle.

TONIC

Cours de renforcement musculaire complet ciblant l'ensemble du corps. Idéal pour tonifier les muscles, améliorer la condition physique et gagner en énergie.

ABDO FESSIERS

Un cours ciblé pour renforcer la sangle abdominale, les fessiers et le bas du corps. Parfait pour tonifier la silhouette et améliorer le maintien postural.

ZUMBA

Dancez sur des rythmes latino et internationaux dans une ambiance festive. Un entraînement ludique qui améliore l'endurance, la coordination et la condition physique.

STRETCHING

Séance dédiée à la souplesse et à la récupération. Les étirements améliorent la mobilité articulaire, réduisent les tensions musculaires et favorisent le bien-être.

YOGA VINYASA

Un enchaînement fluide de postures synchronisées avec la respiration. Développez votre force, votre souplesse, votre équilibre et votre bien-être général.