

BE FIT BE HAPPY

DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

BOXE

Venez vous entraîner avec le champion du monde de Boxe Ryad Merhi. Le renforcement musculaire, le cardio et la technique seront de la partie avec Ryad et Bilal.

PRAMA

Prama une expérience interactive, motivante et intensive. Le Prama est un circuit training interactif exploitant le décor de la salle conçu pour faire travailler la force, la vitesse, l'agilité, la mobilité, la puissance et bien plus encore !

TRX

Entraînement par suspension. Cours accessible à toutes et à tous, quelque soit votre âge et votre condition physique. À l'aide de deux sangles, vous travaillez chaque partie de votre corps.

CYCLING

Des sons house, rock et pop vous emmènent dans une transe où vous avalerez les kilomètres et éliminerez les calories. Le rythme s'accélère et vous pouvez oublier tous vos soucis avec le reste du peloton.

TONIC

Le Tonic est un cours de tonification globale ciblant chaque groupe musculaire important en passant des quadriceps au haut du corps et finissant sur des exercices d'abdominaux.

PILATES

Les éléments du pilates sont la fluidité du mouvement, le centrage corporel, la respiration, le contrôle, la précision, la concentration. Le pilates va tonifier/ affiner votre silhouette, améliorer votre souplesse et votre posture.

STRETCHING

Les cours collectifs de Stretching regroupent de nombreuses méthodes d'étirements musculaires et aident à la décompression articulaire. Accessible à toutes et à tous, quelque soit votre niveau et votre âge.

ABDO-FESSIERS

Le cours collectif de Cuisses Abdos Fessiers consiste en un travail spécifique localisé sur les zones centrales et basses du corps, le tout en musique

ZUMBA

Laissez-vous emporter par les rythmes de musiques latino-américaines et du monde. Des exercices sans "contrainte", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif.

YOGA VINYASA

Vinyasa est un terme Sanskrit qui signifie synchronisation du mouvement sur la respiration. Il est composé de deux racines : « nyasa » qui signifie « placer » et « vi » qui signifie « d'une manière spécifique ». On définit donc le yoga Vinyasa comme un enchaînement de mouvements dynamiques, initiés et harmonisés par la respiration. Il permet donc de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps.

PUMP

Le Pump est un cours de renforcement musculaire Global avec barre et poids. Idéale pour se tonifier et brûler un maximum de calories.

