

GYMNASTIQUE DOUCE - 45 min

Gymnastique douce améliorant la souplesse, la mobilité, l'équilibre et le tonus musculaire

lundi : 10h15 - 11h

CUISSES - FESSIERS- 30 min

Renforcement des membres inférieurs

lundi : 18h45 - 19h15
mercredi : 18h45 - 19h15

CARDIO SCULPT- 45 min

Activité physique améliorant l'endurance cardio-vasculaire et la tonicité musculaire

lundi : 18h00 - 18h45

FIT DANCE- 45 min

Cours cardio inspirés de danses latino-américaines

lundi : 19h15 - 20h

PILATES - 45 min

Activité qui développe les muscles profonds, améliore la posture, l'équilibre musculaire et assouplit les articulations. Idéal pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques

mardi : 10h15 - 11h
mercredi : 19h45 - 20h30
vendredi : 10h15 - 11h
samedi : 11h15 - 12h

ABDOS- 30 min

Renforcement de la sangle abdominale

lundi : 17h30 - 18h
jeudi : 19h15 - 19h45
vendredi : 18h15 - 18h30

BODY SCULPT - 45 min

Renforcement musculaire complet avec ou sans matériel

mardi : 18h - 18h45

FIT*BOXING - 30 min

Cours pré-chorégraphié de forte intensité basé sur des mouvements d'arts martiaux et autres sports de combat

mardi : 18h45 - 19h15
jeudi : 18h45 - 19h15

CAF - CUISSES-ABDOS-FESSIERS - 45 min

Renforcement des membres inférieurs et de la sangle abdominales

mardi : 19h15 - 20h

HIIT - HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING - 30 min

méthode d'entraînement de haute intensité

mercredi : 19h15 - 19h45
vendredi : 18h30 - 19h

BODY BARRE - 45 min

Renforcement musculaire avec une barre lestée

jeudi : 18h - 18h45

STEP - 45 min

Activité cardio-vasculaire qui consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas plus ou moins difficiles à l'aide d'un step

jeudi : 18h - 18h45

STRETCHING - 30 min

Cours basés sur des étirements des muscles et l'assouplissement des articulations

mercredi : 10h15 - 10h45

CIRCUIT TRAINING - 45 min

Circuit de plusieurs exercices combinant différentes qualités physiques (endurance, coordination, vitesse, résistance)

samedi : 10h15 - 11h

FIT*BALL - 30 min

Cours sur swiss ball qui améliore la souplesse, la mobilité et le tonus musculaire

mardi : 17h30 - 18h
vendredi : 17h45 - 18h15