

LEXIQUE DES COURS COLLECTIFS



Pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme rapidement ! En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps. Vous brûlez jusqu'à 540 calories par cours!



Le RPM™ est le cours sur vélo qui donne un maximum de résultats sans impact sur vos articulations. Sur une musique puissante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats !



Vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et de Pilates. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et serein.



Le cours de cardio qui vous initie aux joies de la danse, en toute liberté. Un cocktail détonant des derniers mouvements de danse et des tubes du moment pour transpirer en s'éclatant. Des instructeurs funky vous apprennent à bouger avec style, Alors amenez un ami, bougez votre corps et laissez le plaisir de danse s'emparer de vous.



C' est un entraînement à haute intensité (HIIT) permettant d'obtenir des résultats très rapidement. Il comprend des exercices à forte intensité pour travailler dans le dur, suivi de périodes de repos avant le prochain effort. Vous serez récompensé en pulvérisant vos objectifs sportifs et en brûlant des calories pendant des heures après chaque entraînement.



Vivez votre combat vers la forme, grâce aux 740 calories que vous brûlerez ! Ce cours à haute intensité est inspiré des arts martiaux, sans contact et avec des mouvements simples à maîtriser. Libérez-vous du stress, amusez-vous et sentez-vous l'âme d'un guerrier!



C'est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Sur fond d'une musique électrisante, le coach™ vous guidera tout au long du cours pour repousser vos limites en brûlant jusqu'à 730 calories !



ZUMBA Faire du sport en s'amusant sur des rythmes latinos ! Pour tonifier votre corps et faire la fête! Accessible à tous.



Activité Fun et cardio vasculaire avec une chorégraphie autour d'un Step. Entraîné par la musique, vous retrouverez un corps tonique !



Cours traditionnel de renforcement musculaire pour tout le corps. C'est un cours accessible à tous qui convient pour une reprise musculaire en douceur



Entraînement à base d'étirement qui augmente la souplesse des muscles et des tendons et prévient des risques de contractures musculaires.



Cours traditionnel de renforcement musculaire localisé sur les parties centrales du corps : Les Cuisses, les Abdos et les Fessiers.