*****DESCRIPTIF DES COURS***

**Body Scuplt :** Cours de renforcement généralisé avec utilisation de petit matériel. Les exercices sont simples et se pratiquent par séries de mouvements répétitifs.

**Body Barre** : Renforcement musculaire général avec barre**.** C’est le cours de renforcement le plus efficace et le plus simple pour changer son corps. Ludique, convivial, redoutablement efficace. . Tous les groupes musculaires sont sollicités et chacun adapte les charges à ses capacités. Cette discipline est accessible à tous, même à celles et ceux qui n'ont jamais pratiqués la musculation.

**FAC :** Fessiers – Abdos – Cuisses

**Tabata Boxing :** travail en intervalle training 20 secondes d effort intense et 10 secondes de récupération. Mélange de fitness et d’arts martiaux, cette activité ludique ravira celles et ceux qui souhaitent se défouler et évacuer leur stress. Enchaînement chorégraphié, mêlant coups de points, de pieds ou de genoux, ainsi que du renforcement musculaire; pour une dépense énergétique maximum.

**Step :** Monter, tourner, bouger autour de votre step en apprenant une chorégraphie et en suivant le rythme de la musique. Activité ludique parfaite pour travailler son souffle et tonifier le bas du corps.

**Aéro-dance - Hi-Low. :** *High and Low Impact Aérobic*

Enchaînements chorégraphiés avec de multiples déplacements au sol, mêlant des pas de base, sur un tempo intense et rapide. Renforcement du système cardio-vasculaire, et de la coordination.

**L.I.A** (cardio) **:** Cours chorégraphié à partir de combinaisons visant à améliorer la condition physique et à tonifier tout le corps. Excellent travail de coordination sans impact au sol, tout en douceur au niveau des genoux et de la colonne vertébrale.

**Pilates / Stretching  :** Stimulation des muscles profonds (abdos, lombaires, fessiers). Mobilisation articulaire. Etirements musculaires.

**Tabata Cross-training** **:** Cours cardio en intervalle training 20 secondes d’ effort intense et 10 secondes de récupération. Méthode d’entraînement qui vous permet d’exécuter des mouvements d’haltérophilie, de force athlétique, de gymnastique, d’athlétisme et de musculation sportive. Objectif : renforcement musculaire + métabolisme boosté.

**Cardio Gym** : Pour tout public. Entraînement complet qui tonifie vos muscles, brûle vos graisses, booste votre métabolisme.

**Barre au sol**  : discipline dont les exercices sont inspirés de la danse classique. Travail (au sol = sans souffrance pour les articulations) sur la tonicité musculaire en profondeur, amélioration de la posture et la souplesse générale. A la fois doux et dynamiques, les exercices (accessibles à tous les publics et à tous les âges) dessinent au fil des séances une silhouette affinée et tonifiée.

**Full Body :** Séance musculaire avec petit matériel (haltères, élastique)

**Barre Training :** Séance musculaire avec barre et haltères + petite séquence cardio

**Fit Hiit**  **Challenge** :

\* Challenge (1 semaine sur 2). Séquence au poids de corps à haute intensité mêlant Sauts, Cardio et musculaire)

\* Fit Hiit (1 semaine sur 2). Séquence musculaire cardio avec matériel sous forme de circuit training

**Jump Party :** Séance haute intensité avec corde à sauter et trampoline

**Circuit Training Extérieur :** Séance alternant course à pied, ateliers musculaires et de plyo-métrie (sauts)

**Fitndance** : Enchaînements de pas dansés. Niveau débutant

**Renfo :** Cours à dominante renforcement musculaire. Cours à thème

**Piloga :** Mélange de Pilates et de Yoga. Niveau débutant

**Stepn’Sculpt :** Bodysculpt avec un step

**Cardio Pilates :** alternance de séquences cardio et pilates