

Descriptif des cours

ABDOS

Travail spécifique sur la sangle abdominale

YOGA

Travail de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental

BODY PERFECT

Travail musculaire général avec utilisation de barres, haltères...

STRETCHING

Travail doux alliant souplesse, étirements

FULL CARDIO

Travail cardiovasculaire utilisant différents outils

TONIC GYM

Un max de cuisses et fessiers

C.A.F

Travail spécifique sur les cuisses, abdos et fessiers

STEP INT et DEB

Cours cardio chorégraphié utilisant une marche

HiIT

Travail en intervalle composée de cardio, renfo... alternant haute et moyenne intensité

CROSS TRAINING

Séance pour confirmé associant gymnastique, haltérophilie et endurance

DOS / ABDOS

Travail spécifique sur le dos et les abdos

CARDIO POWER

Travail d'endurance et explosivité

TOTAL CONCEPT

Travail général haut du corps, bas du corps, cardio, abdos...

ZUMBA

Travail cardio basée sur les rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.

PILATES

Travail des muscles profonds

