

# Descriptif des cours

## @lms

### ABDOS

Travail spécifique sur la sangle abdominale

### TONIC GYM

Un max de cuisses et fessiers

### BODY PERFECT

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

### STRETCHING

Travail doux alliant souplesse, étirements

### FULL CARDIO

Travail cardiovasculaire utilisant différents outils

### CROSS TRAINING

Séance pour confirmé associant gymnastique, haltérophilie et endurance

### 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

### Cardio FUN

Cours cardio pour bouger, s'amuser... en brûlant un max de calories

### DOS / ABDOS

Travail spécifique sur le dos et les abdos

### CARDIO POWER

Travail d'endurance, de force et de résistance par excellence

### TOTAL CONCEPT

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

### CIRCUIT TRAINING

Travail général sous forme d'atelier

### PILATES

Travail des muscles profonds

### YOGA

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