

LES COURS COLLECTIFS "CARDIO"

BODY ATTACK - LesMills™ - intensité ****

Cours de fitness avec une combinaison de mouvements athlétiques comme la course, les flexions et les sauts avec des exercices de force comme les pompes et les squats.

BODY COMBAT- LesMills™ - intensité ***

Ce cours à haute intensité est inspiré des arts martiaux mais sans contact. Votre coach vous encouragera à augmenter l'intensité pour tirer le meilleur de vous-même.

HIIT - intensité ***

Cours à l'image du coach qui le dispense. Cours cardio à intervalle training basé sur des mouvements cardio et renfo : pompes, squat, burpees,...

CIRCUIT TRAINING - intensité ***

Méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec un temps de récupération plus ou moins long. Cette méthode est parfaite pour renforcer votre cœur et développer vos muscles !

CROSS TRAINING - intensité ****

Séance d'entraînement qui combine des exercices de gymnastique et fitness, de musculation et de cardio.

STEP / LIA - intensité **

Le but du cours de Step est d'enchaîner des déplacements sur une marche (le Step). Le LIA (low impact aerobic) est lui plus proche d'un cours dansé, reprenant les mêmes pas que le Step. Ces deux disciplines permettent de travailler votre endurance cardio-vasculaire, vos muscles ainsi que votre mémoire et votre coordination.

CARDIO JAM - LATIN DANCING - ZUMBA™ - intensité ***

Chaque cours est conçu pour que vous vous défouliez ensemble. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde !

BOOTCAMP - intensité ***

Une séance se déroule sur une base de footing ponctué de simples exercices de course (accélérations, sprints) et de renforcement musculaire (pompes, squats, abdos).

RUNNING - intensité***

Séance de course à pied. A chaque séance votre coach vous proposera un parcours différent.

LES COURS COLLECTIFS "RENFO"

ABDOS-FESSIERS (AF) - intensité *

Comme son nom l'indique, c'est un travail localisé sur la sangle abdominale et les muscles fessiers. Les exercices sont réalisés avec ou sans matériel, le but étant de renforcer et de développer les muscles ciblés.

BODY PUMP (LesMills™) - intensité **

Le BODYPUMP™ s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent se tonifier et se remettre en forme rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, le BODYPUMP™ constitue un entraînement complet du corps.

BODY SCULPT - intensité **

Cours de renforcement musculaire général. Cours ayant des horaires dédiés aux seniors.

GYM DOUCE (fit seniors)

La Gym Douce, permet de s'entraîner sans réclamer au corps un effort trop intense. Pour autant, elle améliore le rythme cardiaque, la souplesse, le tonus musculaire et l'équilibre ! Cours ayant des horaires dédiés aux seniors.

CUISSES - ABDOS - FESSIERS - intensité**

Cours de renforcement musculaire localisé sur le bas du corps et les abdominaux.

TRX - intensité***

Le TRX travaille l'ensemble des groupes musculaires, offrant un renforcement musculaire complet et équilibré.

STRONG BODY - intensité***

Cours de renforcement musculaire travaillant l'intégralité du corps à partir de matériel : barre chargée.

LM CORE (LesMills™)- intensité **

Cours est un entraînement du centre du corps basé sur des mouvements permettant d'améliorer les performances sportives. La force, la stabilité et l'endurance des muscles qui connectent le haut et le bas de votre corps en particulier les abdominaux seront développés semaine après semaine.

100% FESSIERS - intensité**

Séance de renforcement musculaire axée sur le bas du corps.

LES COURS COLLECTIFS "BIEN-ÊTRE"

BODY HARMONY

La méthode Feldenkrais est une approche corporelle qui utilise le mouvement afin d'améliorer le bien-être. Découvrez avec aisance une autre capacité de bouger en explorant le mouvement par l'action.

FIT POSTURAL

Le Fit Postural vise à renforcer la sangle abdominale et les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. Vous y retrouverez aussi des exercices de renforcement axés sur les muscles profonds et moteurs mais aussi des touches de stretching et de Yoga.

MÉDITATION

Pratique d'entraînement de l'esprit favorisant le bien-être mental.

MOBILITY

Cette séance vous permettra de réveiller vos articulations grâce à des exercices spécifiques visant à améliorer votre mobilité articulaire, votre souplesse, votre équilibre ainsi que votre stabilité.

PILATES - PILATES PETITS MATÉRIELS

Méthode de renforcement des muscles profonds. Une pratique régulière améliore la posture, les tensions du dos peuvent disparaître, le ventre se raffermir, le corps devient fort et souple.

SOPHRO-STRETCH

La sophrologie est une technique de relaxation basée sur des exercices de respiration, de décontraction musculaire et de gestion de la pensée.

STRETCHING

L'étirement ou stretching est une forme de gymnastique douce. Le stretching a pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble des muscles dans le but de retrouver votre souplesse et votre mobilité articulaire. Cours ayant des horaires dédiés aux seniors.

YOGA

Ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien-être physique et mental. Les techniques employées utilisent des postures, des pratiques respiratoires, de méditation ainsi que de la relaxation profonde. Cours ayant des horaires dédiés aux seniors : Hatha yoga (doux), yoga Vinyasa (intensité ++).

YIN YOGA

Le yin yoga est un yoga thérapeutique, lent et méditatif

Il repose sur une énergie passive et introspective

Sa particularité : tenir postures douces le plus longtemps possible

Il met l'accent sur l'immobilité, le relâchement profond, la respiration, la méditation, la recherche du calme intérieur

Il peut être pratiqué par tous, débutant ou pratiquant avancé

BODY BALANCE - LesMills™

Le Body Balance de Les Mills est un cours de fitness de basse intensité au croisement du Taï-Chi, du Pilates et du yoga