

- **Etirement (stretching) c'est l'anti-stress, la gym douce par excellence**

Cours basé sur un entraînement de postures, de rééquilibrage musculaire, de respiration, d'étirements et de relaxation. : **fini les maux de dos !**

Cette séance contribuera à lutter contre le stress et à combattre les douleurs musculaires et articulaires. C'est le programme qui réunit le meilleur de toutes les gymnastiques douces, comme le yoga, le tai-chi, le chi quong et le pilates, ainsi que toutes les techniques de respiration.

On devient ainsi plus fort, plus souple, plus relaxé. C'est le meilleur équilibre musculaire jamais développé. Indispensable à tous ceux qui souffrent du dos, ceux qui sont sujets au stress, mais aussi à tous ceux qui sont simplement en recherche de détente et de relaxation.

**Quand on l'a essayé, on ne peut plus s'en passer !**

**Séance pour tous, parfaite pour celui qui débute. Pas de limite d'âge !**

- **Pumping** La révolution du fitness.

Ce cours est conçu pour faire travailler tout votre corps en utilisant une barre et des disques de charge, agrémenté de musiques originales et motivantes.

Reconnu comme le meilleur entraînement musculaire au monde et pratiqué par des millions de passionnés, le Pumping est le cours de renforcement le plus efficace et le plus simple pour changer son corps.

Ludique, convivial, redoutablement efficace,  
le Pumping c'est votre cours !

**Séance adaptée à tout public : de 15 à 70 ans ...**

- **Step.**

Le STEP regroupe tous les ingrédients du succès. La séance se passe sur une petite plate-forme sur la quelle on monte et on descend au rythme d'une musique dynamique. Facile à suivre même si vous débutez en step. Tous les bénéfices physiques du step (gros travail de jambes, de fesses et cardio) sans les inconvénients de mémorisation de chorégraphies compliquées.

Pour s'amuser en dansant, et avoir l'impression de transpirer comme un jogging en plein été, c'est le cours à ne pas manquer !

**Travail mixte cardio et renforcement musculaire localisé sur la tonicité des jambes et des fesses.  
Public large, 15-60 ans : pratiquants fitness ou au contraire novices en step.**

- **Circuit minceur.**

Idéal pour commencer l'activité de remodelage de son corps, vous ne pourrez plus vous en passer par la suite. Par des enchaînements simples, toutes les parties du corps seront sollicitées, rien ne sera négligé. De plus vous serez en permanence sollicité à vous déplacer plus ou moins vite, au gré d'une musique appropriée ce qui provoque une réelle augmentation de la fréquence cardiaque ce qui a pour résultat de faire fondre le surplus adipeux.

Ce programme est parfaitement étudié pour obtenir l'amélioration de la silhouette de chacun, et permet de développer une condition physique optimale.

**Une vraie partie de plaisir**

**Accessible à tout le monde**

- **HI LO Impact**

le HI LO Impact véritable show gestuel et musical.

Exercices cardio-vasculaires et musculaires sur des enchaînements **simples et dynamiques** .

Pour tous ceux qui veulent perdre du poids et développer leur capacité cardiaque.

Les chorégraphies resteront toujours sans complications !

Vider son stress, brûler des calories, s'éclater, se défouler.

**Ouvert à tous !**

- **Le Biking**

Idéal pour tous ceux qui veulent rapidement perdre du poids, entretenir et développer leur capacité cardiaque ou préparer des sorties en extérieur... montagne, contre la montre, sprint, récupération... vous vivrez et partagerez un entraînement cyclique vrai et intense de 45 mn dans une ambiance unique. **Le calories killer !**

Pour toute personne recherchant un moyen simple au niveau motricité, efficace et ludique de perdre du poids ou de travailler son cœur et ses jambes.

**Préparation physique et hivernale des clubs sportifs cyclistes et triathlon et autres disciplines**

Pour tout public aimant les efforts engagés