

## Description des cours

**CAF** : Cuisses - Abdos - Fessiers :

Pour des cuisses galbées, une sangle abdominale forte et des fessiers toniques, ce cours est ciblé sur ces trois zones de travail.

**DOS/ABDOS CONTROL** : Méthode douce, placement précis, respiration visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

**BODY POW AIR** : De la musculation ludique, conviviale, attractive et motivante pour tous. Cours avec barre et charges additionnelles adaptables individuellement, pour un renforcement simple et efficace. La charge progresse avec votre corps et votre condition physique.

**CIRCUIT SILHOUETTE** : Cours de renforcement musculaire suivi d'une demi-heure d'aquagym, sollicitant toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel, dans le but d'harmoniser votre silhouette.

**BIKING** : Brûleur de calories hautement efficace, entraînement cardio par excellence. Le biking est l'activité idéale pour perdre du poids sans les soucis climatiques.

**MIX**: Cours incontournable, combinant des exercices cardio vasculaires et musculaires tonifiant, sur des enchaînements simples et dynamiques.

**ABDOS FLASH** : C'est un enchaînement d'exercices ciblés uniquement sur les abdominaux.

**ZUMBA** : C'est un mélange de danse et d'aérobic sur des musiques latines festives (salsa, samba, merengue, reggaeton...). Un programme de fitness dynamique, amusant, efficace et différent.

**CIRCUIT-TRAINING** : sur un enchaînement de différents ateliers de musculation, vous travaillerez le renforcement musculaire.

**AERO-KICK** : Dans une ambiance conviviale, ce cours est composé d'exercices collectifs, simples et très intenses, en musique. Vous découvrirez des mouvements sportifs de cardio très énergiques.

**CROSSFIT** : C' est un programme de conditionnement physique qui combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Le nom "CrossFit" signifiant "Cross Fitness", ou "entraînement physique croisé", de par le mélange de différentes activités physiques et sportives préexistantes.

**AQUAGYM**: Séance tonique, effectuée sur un rythme soutenu, en milieu aquatique. Rien de mieux que l'aquagym pour se muscler en douceur. Bien être et remise en forme au travers de la résistance de l'eau.

**AQUAPHOBIE** : Ce cours s'adresse à toutes personnes souhaitant vaincre leur appréhension de la profondeur, maîtriser la respiration aquatique, apprivoiser leurs peurs.