

Les cours en douceur Piste verte

Les cours de remise en forme piste bleue

Les cours 100%vitalité piste rouge/noire

STRETCHING

Objectif : étirer et détendre les muscles après un effort ou une journée de travail.

Contenu : étirements en profondeur des muscles principaux en harmonie avec la respiration.

Difficulté : * accessible à toutes personnes

METHODES PILATES

Objectif : Subtil, Profond, Doux et Précis, la méthode Pilates réaligne, renforce améliore la force intérieur et apporte harmonie entre votre corps et votre esprit.

Contenu : travail de renforcement des muscles profonds du corps avec douceur et contrôle.

Difficulté : * accessible à toutes personnes, conseillé aux personnes ayant des problèmes de dos.

GYM DOUCE

Objectif : Travail en douceur tout les muscle du corps, la coordination, l'équilibre et la proprioception

Contenu : renforcement et étirement de tous les muscles.

Difficulté : accessible à tous

ABDOS FESSIERS

Objectif : acquérir un meilleur maintien du buste et diminuer les problèmes de dos et renforcer les fessiers.

Contenu : travail de renforcement du dos des abdominaux et des fessiers avec ou sans matériel, puis étirements des muscle travaillés.

Difficulté : ** cours conseillé pour reprendre une activité de remise en forme, accessible à toutes personnes.

ULTRAT DOS/STRETCHING

Objectif Renforcer son dos

Contenu : travail sur les appareils de musculation ou avec le matériel des cours collectifs (élastique, lests...). Les répétitions et séries sont définies par le professeur en fonction des objectifs.

Difficulté : ** accessible à tous et recommandé aux personnes débutantes dans le domaine de la remise en forme.

JAMBES-ABDOS-FESSIERS

Objectif : tonifier, Raffermir, affiner et préparer les muscles du bas du corps pour les sports extérieurs.

Contenu : Travail de renforcement avec ou sans charge sur tous les muscles du bas du corps et les abdominaux.

Difficulté : *** accessible à toutes personnes

BODY SCULPT

Objectif : Renforcement général de tout corps et maintien de votre forme

Contenu : travail de tous les groupes musculaires à l'aide de petit matériel (haltères, balles lestées, élastiques...)

Difficulté : *** Accessible à toutes personnes désirants se remettre en forme ou s'entretenir.

MUSCULATION ENCADREE

Objectif : Entretenir et remodeler sa silhouette

Contenu : travail sur les appareils de musculation. Les cours sont adaptés aux différentes période de l'année (hivers - ski, printemps- amincissement..) chaque personnes modules ses charges selon son niveau et sa forme du moment. Les répétitions et séries sont définies par le professeur en fonction des objectifs.

Difficulté : ** accessible à tous et recommandé aux personnes débutantes dans le domaine de la remise en forme.

FIT TRAINING

Objectif : effectuer un travail cardio vasculaire et renforcer tous les muscles du corps.

Contenu : Alternance d'un travail cardio vasculaire et d'exercices de renforcement général à l'aide de petit matériel; travail sur 2 intensités différentes, l'objectif de ce cours étant ciblé sur l'amincissement.

Difficulté : ***** Personnes pratiquants la remise en forme régulièrement, déconseillé aux débutants.

STEP DEBUTANT

Le step est un cours permettant de travailler son endurance cardio vasculaire, ce cours sera adapté aux personnes débutantes, il évoluera au cours de l'année pour apprendre tous les pas de bases et commencer de petites chorégraphies

CORE TRAINING

Objectif : travail sur l'ensemble du corps.

Contenu : exercices d'équilibre, de force, d'endurance à l'aide d'un bosu et d'un gym ball. Cours ludique, alliant le renforcement et la maîtrise du mouvement.

Difficulté : *** personnes ayant déjà pratiqués des cours basics (body sculpt, jaf) Le fait de travailler sur des plans instables, sollicite l'équilibre et demande une certaine concentration.