

LES COURS DE FITNESS



YOGA

- Réduire les toxines
- Renforcer les articulations du corps
- Augmenter l'endurance et la flexibilité
- Réduire le stress et l'anxiété



CROSSFIT

Le CrossFit est une méthode de conditionnement physique, de type entraînement croisé. Il combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance.



ZUMBA fitness

Bougez sur des rythmes festifs et des pas de danses latines (salsa, merengue, samba cumbia...) dans un cours cardio mélangeant danse et aérobic.



MEGA PUMP

Cours original avec poids qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! Grâce à sa formule THE REP EFFECT™, votre corps se renforce et se tonifie.



MEGA STEP

Ce cours permet de travailler la coordination des membres inférieurs, monter et descendre de la marche. Cet effort très intense fait vite transpirer.



Ensemble d'exercice physique visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. Fini le mal de dos !!



Mega bike Niveau confirmés cours de vélo en salle idéal pour brûler des calories, idéal pour la perte de poids.



Le Body Sculpt tout niveau, cours complet par excellence permet un travail cardio vasculaire. A la clé, modelage des formes et dynamisme musculaire.



Le cours d'abdos-fessiers tout niveau. Renforcer la sangle abdominale, retrouver un ventre plat et protéger le dos, raffermir, amincir et muscler les fesses.



6 cours Les Mills : Bodycombat / Bodypump / Cxworks / Bodybalance / Rpm / Sh'bam