

MUSCULATION

SOULEVEZ, TRACTEZ ET DÉVELOPPEZ

RENFORCEZ-VOUS

La musculation est une discipline qui vise à développer et à entretenir la masse musculaire des pratiquants par le biais d'exercices physiques. Elle permet d'accroître le volume musculaire, la force, l'endurance, la puissance, l'explosivité et la résistance du corps. La musculation est l'élément central de plusieurs sports comme le culturisme ou l'haltérophilie par exemple. Elle constitue également une part de la préparation physique pour les athlètes, notamment de haut niveau, qui ont besoin d'une solide condition physique pour maximiser leurs performances. La musculation peut être également utilisée par des méthodes plus douces comme le fitness, le stretching ou dans le cas de soins médicaux comme la kinésithérapie ou la rééducation. Découvrez en exemple les espaces musculation de la salle de Paris 18 et de Paris 12.



POUR QUI ?

Pour ceux qui veulent pratiquer la musculation de manière occasionnelle en complément d'une autre activité sportive, mais aussi pour tous ceux qui souhaitent transformer leur corps en décuplant leur masse musculaire et pousser leurs limites ! Découvrez nos clubs de sport partout en France : Paris, Rennes, Toulouse, Lyon, Marseille ou encore Toulouse.



Simple d'utilisation, les stations de musculation sont issues des plus grandes marques et proposent des programmes sur mesure pour répondre aux besoins de débutants et des amateurs de la musculation.

POUR QUOI ?

- Développer ta croissance musculaire et ta force physique. Obtenir une plus grande résistance et des muscles plus toniques, plus saillants.
- Augmenter ta prise de masse musculaire en diminuant ta masse grasse
- Renforcer ta résistance osseuse en luttant contre la perte de densité osseuse (ostéoporose) à l'aide des charges progressives - Renforcer ta confiance personnelle en vous aider à obtenir un corps dans lequel vous vous sentirez bien.



CARDIO TRAINING

RESPIREZ, SOUFFLEZ ET SCULPTEZ

CARDIO TRAINING

L'entraînement cardio vasculaire est une discipline qui permet aux pratiquants de travailler leur endurance et d'améliorer leurs performances cardiaques. Pour y parvenir, il est nécessaire de répartir l'effort physique sur la durée et d'opter pour une intensité d'exercice plutôt moyenne afin d'être capable de tenir le rythme. Tapis, vélos, elliptiques, rameurs, corde à sauter... Fitness Park met à la disposition de ses adhérents tout le matériel nécessaire pour les exercices cardio vasculaires : découvrez les équipements du club de Paris 12 et de Paris 18. Le cardio training est également intéressant pour les sportifs qui sont en période de sèche ou les personnes désirant perdre du poids car il permet d'augmenter les dépenses caloriques journalières.



POUR QUI ?

Pour les novices qui souhaitent se mettre au sport, pour ceux qui veulent reprendre une activité sportive ou encore pour les sportifs avérés qui souhaitent accroître leur niveau d'endurance. Dans chacune des grandes villes de France, tu pourras retrouver un espace cardio-training au sein des clubs Fitness Park : Paris, Strasbourg, Rennes, Bordeaux, Lyon ou encore Nantes par exemple.



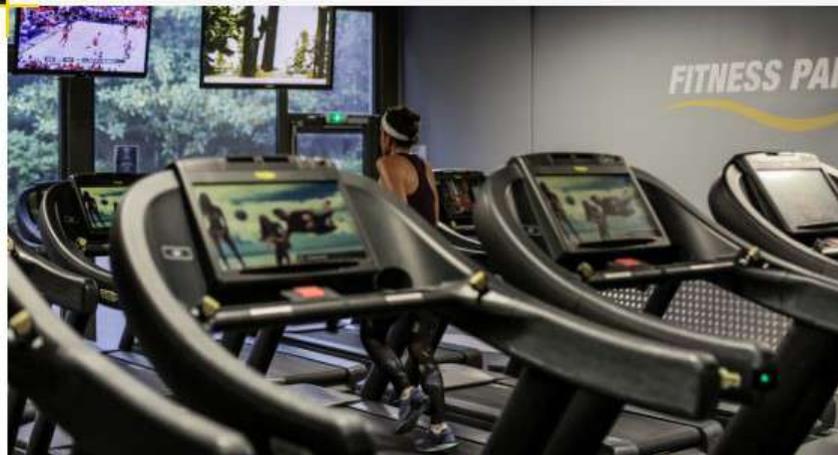
Le cardio-training s'adapte à tes besoins et à ton niveau d'endurance. Tu vas à ton rythme et augmente l'intensité et/ou la durée au fil des entraînements. Ta respiration se régule, tes muscles se développent et ton corps se transforme.

POUR QUOI ?

Avant tout pour travailler et développer ton endurance, tes performances cardiaques et ainsi améliorer ta condition physique.

Le cardio training t'aidera également à :

- Perdre du poids : Tu brûles de nombreuses calories, diminue ta masse grasseuse, augmentes ta masse musculaire. Ton indice de masse corporelle (IMC) se rééquilibrera.
- Tonifier ton corps : ta silhouette se sculpte au fur et à mesure des efforts et des exercices.
- Améliorer ta coordination, ton équilibre et tes réflexes.
- Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Te préparer à des exercices plus intenses.



CROSS TRAINING

RÉPÉTEZ, PERSÉVÉREZ ET AMÉLIOREZ

CROSS TRAINING

Le Cross training est une méthode d'entraînement et de préparation physique qui combine plusieurs éléments : force physique, endurance, gymnastique, souplesse, dextérité... Les pratiquants effectuent des mouvements olympiques d'haltérophilie en les combinant avec des exercices au poids de corps comme les dips, les tractions ou le gainage et avec des exercices de cardio comme le rameur, la course, les burpees...



POUR QUI ?

Pour toutes les personnes désireuses d'améliorer leurs performances physiques et mentales afin de mieux se dépasser et se surpasser !

POUR QUOI ?

- Améliorer l'endurance, la vitesse, la force, la puissance.
- Améliorer ta coordination et ton équilibre et ainsi effectuer des mouvements plus précis lors de tes entraînements.
- Obtenir une meilleure mobilité articulaire.
- Sculpter et tonifier ton corps.
- Ressentir un bien-être général.



COURS COLLECTIFS

BOUGEZ, BRÛLEZ ET TRANSPIREZ

COURS COLLECTIFS

Les cours collectifs de Fitness Park regroupent plusieurs formats d'activités et différentes méthodes d'exercices. Chacun d'entre eux permet d'atteindre des objectifs différents. Dépense calorique, perte de poids, musculation, force, endurance, tonicité du corps... Tu trouveras toujours un cours qui permet de répondre à ton besoin. En plus, chez Fitness Park, les cours collectifs sont disponibles toute la journée ! Tu peux t'entraîner à n'importe quelle heure ! En complément des cours animés par un coach, Fitness Park met à la disposition de tous ses adhérents des cours collectifs en « libre-service » sur écran géant. Nos clubs sont équipés de salles dédiées pour la rétroprojection de tes cours préférés dans une ambiance unique qui t'incitera à te dépasser. Plus de plaisir pour plus de résultats avec Fitness Park.



POUR QUI ?

Pour tous ! La variété des cours proposés par Fitness Park te permettra de t'entraîner à ton gré, à ton rythme et selon tes envies. Ce sont plus de 140 cours par semaine qui sont mis à ta disposition : renforcement musculaire (abdos, abdos-fessiers, cours LesMills), cardio-training (step, gym-cardio...), yoga, pilate, stretching... Découvre-les et fais ton choix. Tu ne pourras plus t'en passer !

POUR QUOI ?

Pour te motiver, pour travailler en groupe, pour suivre un coach, pour pratiquer de manière ludique et pour compléter ta séance de musculation. Tu as forcément une bonne raison de suivre les cours collectifs chez Fitness Park ! Découvre en exemple, les cours collectifs du club de Paris 18 et de Paris 12.

