

RAFFERMISSEMENT – RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CAF - BODY BARRE - BODY SCULT - YOGA



Cours visant à raffermir les cuisses abdos et Fessiers

en C.A.F., on travaille :

- les cuisses : quadriceps, ischios, adducteurs
- les abdos, en ciblant le ventre et la taille
- et les fessiers petits, moyens et grands

La plupart des exercices s'effectue en poids de corps, mais il arrive que des accessoires soient aussi de la partie : lestes, élastiques, haltères, barre et bâton.

 Réserver une séance d'essai gratuite



Cours de renforcement musculaire par excellence, vous utilisez une barre avec disques et un step.

Pour ceux qui recherchent un entrainement simple et efficace

Muscle tout le corps, résultats ultra-rapides

Le cœur de la séance comporte différentes séries de mouvements se focalisant sur un groupe musculaire avec une charge adaptée sur la barre. **Vous travaillerez d'abord les cuisses, puis les pectoraux, le dos, les triceps, les biceps, de nouveau les cuisses et fessiers, les épaules et enfin les abdominaux.**

 Réserver une séance d'essai gratuite



Entraînement complet: Une partie de ce cours permet d'entraîner la capacité cardio-vasculaire (le cœur et le souffle) et l'autre partie sculpte et tonifie votre corps

Le **Body Sculpt** est un programme d'entraînement qui vise à sculpter le corps en utilisant des poids et des bandes de résistance. C'est un excellent moyen de raffermir et de tonifier ton corps tout en te mettant en forme. C'est l'exercice parfait pour ceux qui veulent améliorer leur forme physique et/ou perdre du poids !

Cette activité consiste en une série d'exercices qui ciblent différents groupes de muscles de ton corps. Ces exercices sont conçus pour tonifier tes muscles et t'aider à brûler des calories

 Réserver une séance d'essai gratuite



L'**Ashtanga Vinyasa Yoga** est un système précis d'enchaînement de positions et contre-positions. Cette pratique posturale est associée au vinyasa qui se définit comme un mouvement de liaison entre les différentes postures (Asanas), ainsi qu'à une respiration spécifique synchronisée (Ujjayi).

Ce système codifié permet de tonifier, de fortifier et d'assouplir le corps. Il favorise en parallèle la concentration, l'équilibre, la patience et permet d'accéder à une meilleure connaissance de soi-même.

Les postures de la 1ère série ont été conçues pour détoxifier ainsi que renforcer le corps et le système nerveux.

Pendant ce cours on vous initiera aux bases du Yoga avec support la série 1 de l'Ashtanga. Et si possible vous amener à pratiquer cette série en entier. Tout ça dans la bonne humeur et avec des cours funs et engagés

 Réserver une séance d'essai gratuite

CARDIO – AMINCISSEMENT

BODYFIGHT - BIKE - CROSS TRAINING



Des cours de vélo sur des musiques variés dans une ambiance survoltée.

Cours ultra motivant avec des gros bénéfices sur le cardiovasculaire.

La lipolyse (destruction des graisses) est enclenchée à son maximum!!

Avec nos cours de BIKE vous allez essentiellement travailler les muscles de vos jambes et de vos fesses. Idéal pour obtenir des cuisses fuselées et un fessier en béton armé ! C'est également un excellent exercice cardio qui permet de faire travailler l'endurance et le souffle

[📅 Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser

Un défolement total sur des mouvements inspirés des sports de combat !

Renforcement musculaire, amélioration de la posture et défolement. voici le programme pour griller un maximum de calories

[📅 Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Il s'agit d'un entraînement de force et de conditionnement qui consiste en des séances d'entraînement comprenant des variations de squats, de pompes et de levées de poids effectuées pendant une durée déterminée pour développer la masse musculaire.

Cours ultra motivant avec des gros bénéfices sur le cardiovasculaire également.

La lipolyse (destruction des graisses) est enclenchée à son maximum!!

 Réserver une séance d'essai gratuite

CARDIO – CHORÉGRAPHIE/DANSÉS – AMINCISSEMENT

ZUMBA - CARDIO MOUV - STRONG ZUMBA



Cours Freestyle conçu pour s'amuser sur une chorégraphie tout en améliorant sa capacité cardiovasculaire:

On brûle des calories et les cuisses et les fesses se raffermissent !!

[📅 Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Un Cours de Step aérobic complet, alliant Cardio, renforcement musculaire et mouvement dansés sur des musiques Hip-Hop et Afro du moment

[📅 Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Le concept Strong by Zumba™ : d'abord une petite présentation. Ce cours tout beau tout neuf, originaire des États-Unis, offre une nouvelle manière de faire du sport. Il s'agit d'un entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) stimulé par la musique.

Aucun pas de danse à l'horizon mais des mouvements de fitness...

Ici, ce n'est pas la playlist qui dicte les enchaînements. Les rythmes ont été créés par Zumba® et en partenariat avec Timbaland pour s'adapter à chaque mouvement.

TONIFICATION DOUCE – ÉTIREMENTS

RENFOZEN - STRECH - PILATE - CIRCLE MOBILITY



Cours de renforcement musculaire profond et postural.

Amélioration de la tonification musculaire, permet de soulager les douleurs dorsales.

Un mélange de pilate et de stretching pour se détendre.

[Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Le programme mobilité et souplesse a été créé afin de vous aider à bouger votre corps tel qu'il est censé le faire.
Basé sur la science du mouvement fonctionnel, CIRCL Mobility™ se concentre sur la souplesse, la respiration, et des exercices de mobilité.

[Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Cours de renforcement musculaire profond et postural.

Amélioration de la tonification musculaire, permet de soulager les douleurs dorsales.

[Réserver une séance d'essai gratuite](#)



Nos cours de Stretch ont une recette spéciale qui marie étirement musculaire et décompression articulaire. Nous avons tout prévu pour vous : ce cours est accessible à toutes et tous, quels que soient votre niveau et votre âge, avec des bénéfices garantis !

[Réserver une séance d'essai gratuite](#)