

ACTIVITÉS



Cours vidéos

Retrouvez nos cours vidéos dans les salles de cours collectifs et profitez d'une séance comme si vous étiez avec votre coach !



100% abdos

Les cours 100% abdos proposés chez L'appart Fitness sont des cours en travail spécifique localisé sur la sangle abdominale.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Bodyattack

Vous combinez des mouvements aérobiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. Autour de mouvements sportifs inspirés par l'athlétisme, le basket ou le patinage, travaillez de façon intensive votre endurance et sur votre résistance musculaire.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



ACTIVITÉS



Bodybalance

Une séance de Body Balance associe yoga, taï-chi, stretching et Pilates®, le tout en musique. Originaire de Nouvelle Zélande, c'est un cours préchorégraphié (Les Mills). Le Body Balance propose une expérience dont les participants en sortiront tonifiés, détendus et apaisés.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Bodycombat

Les cours collectifs de Body Combat sont des entraînements pré-chorégraphiés inspirés des arts martiaux tels que le karaté, la capoeira, la boxe, le kung-fu, le kickboxing, la boxe thaïlandaise et le taï-chi. Sur des musiques explosives, ce cours vous fait entrer en guerre contre la sédentarité et les calories, en déchaînant le guerrier qui est en vous !

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Bodypump

Les cours collectifs de Body Pump sont des cours originaux de renforcement musculaire avec poids, en musique. Idéal pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs !

Il s'agit d'une séance idéale pour toutes les personnes désireuses de s'affiner et se tonifier via un entraînement complet du corps.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



ACTIVITÉS



Cross training

Le Cross training sollicite l'ensemble des groupes musculaires, c'est donc des séances dites "full body" qui vous permettront de muscler le haut et le bas de votre corps en même temps.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Cuisses abdos fessiers (c.a.f)

Le Cuisse Abdo Fessier est une pratique sportive qui est axé sur le renforcement musculaire. Un cours de Cuisse Abdo Fessier consiste en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique !

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Pilates

Le Pilates® est une activité sportive complète qui a pour objectif de renforcer les muscles trop faibles et de décontracter les muscles trop tendus. Elle se pratique au sol avec l'aide d'un tapis, mais également à l'aide d'appareils et accessoires divers.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



ACTIVITÉS



RPM

Les séances RPM sont des cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. L'entraînement est intense, la sueur abondante et les endorphines au rendez-vous ! Il s'agit d'une discipline qui permet de maximiser ses résultats, non-traumatisante pour vos articulations. Vous contrôlez vous-même le niveau de résistance et la vitesse, tel un vrai cycliste !

[EN SAVOIR PLUS >](#)



TRX

Les cours de TRX (de l'anglais "Training Under Suspension"), inventés par les forces spéciales américaines, sont de nouveaux systèmes d'entraînement par suspension.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



Yoga

Les cours collectifs de Yoga sont inspirés des méthodes asiatiques de méditation. Ils permettent de travailler votre souplesse dans un esprit zen. Retrouvez l'harmonie entre votre corps et votre esprit à travers des exercices physiques plus ou moins poussés.

[EN SAVOIR PLUS >](#)





Coaching personnalisé

Un suivi personnalisé

Coaching sportif individuel ou duo. Une prise en charge sur mesure, un programme personnalisé visant une amélioration sur tous les plans (forme, santé, stress, alimentation, confiance en soi).

EN SAVOIR PLUS >