

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 !



Abdos fessiers (a.f.)

Les cours Abdos Fessiers proposent un travail spécifique localisé sur les abdominaux et les fessiers, le tout en musique ! Il s'agit d'un entraînement ciblé pour tonifier et renforcer sa sangle abdominale, ainsi que les muscles fessiers.

[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. Originnaire 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



Boxe

Les cours collectifs de boxe vous font découvrir un sport de combat à part entière. Découvrez les rudiments de ces boxes avec techniques de jambe, de bras, balayage et projection. Accessible à tous, du débutant au confirmé. Cette activité se pratique avec du matériel : des gants, un casque et un protège-dents.

[EN SAVOIR PLUS >](#)



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

[EN SAVOIR PLUS >](#)



ACTIVITÉS



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 >](#)



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 >](#)



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 >](#)



ACTIVITÉS



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 >](#)



Zumba

La Zumba® est une pratique de fitness qui a vu le jour dans les années 90, et qui combine plusieurs activités, mêlant de nombreuses danses (salsa, samba, reggaeton...) et exercices physiques sur fond de musiques latines rythmées.

[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 >](#)