

# ACTIVITÉS



## 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 >](#)



## 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 >](#)



# ACTIVITÉS



## Circuit training

Contrairement aux entraînements traditionnels qui nécessitent des temps de récupération, les cours de Circuit Training optimisent la durée des séances. Votre coach L'Appart Fitness compose les séances avec des exercices variés, afin de travailler différents groupes musculaires. Vous êtes sollicités sur le plan cardio-vasculaire et vous musclez l'ensemble de votre corps tout en améliorant votre endurance.

[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



## Hiit

Un cours de HIIT (High Intensity Interval Training) consiste à alterner des exercices à très haute intensité, avec des phases de récupération. Ainsi, chaque phase de récupération est très courte, mais demande une implication totale afin d'enchaîner correctement les intervalles effort/repos.

[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 >](#)



## 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 >](#)



# ACTIVITÉS



## 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 >](#)



## 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 >](#)



## Biking

Les cours collectifs de Bike sont des cours de vélo indoor basés sur un travail de force, de vitesse et de puissance, sous forme de challenge. Une solution idéale pour pratiquer un sport intensif tout en se défoulant, pour une efficacité maximale ! Les cours collectifs de Bike, ce sont également des séances en freestyle, avec des chorégraphies spécialement réalisées par vos coachs.

[EN SAVOIR PLUS >](#)