

## Après votre séance ou en fin de journée, profitez de notre SPA et de ses installations

En fin de journée ou suite à une bonne séance d'exercices, offrez vous un instant privilégié au sein du SPA en profitant de ses installations et de son ambiance propice à la décontraction. A votre service, le SPA ( bain bouillonnant), le sauna, Une chaise chauffante ergonomique, Un espace détente.

Horaires d'ouverture du SPA (mixte) :

- Lundi au vendredi : 10h – 20h30
- Samedi : 9h – 18h (sur RDV)

Privatisé : 30 € / 2 heures ( Thé – café – collation offerte )

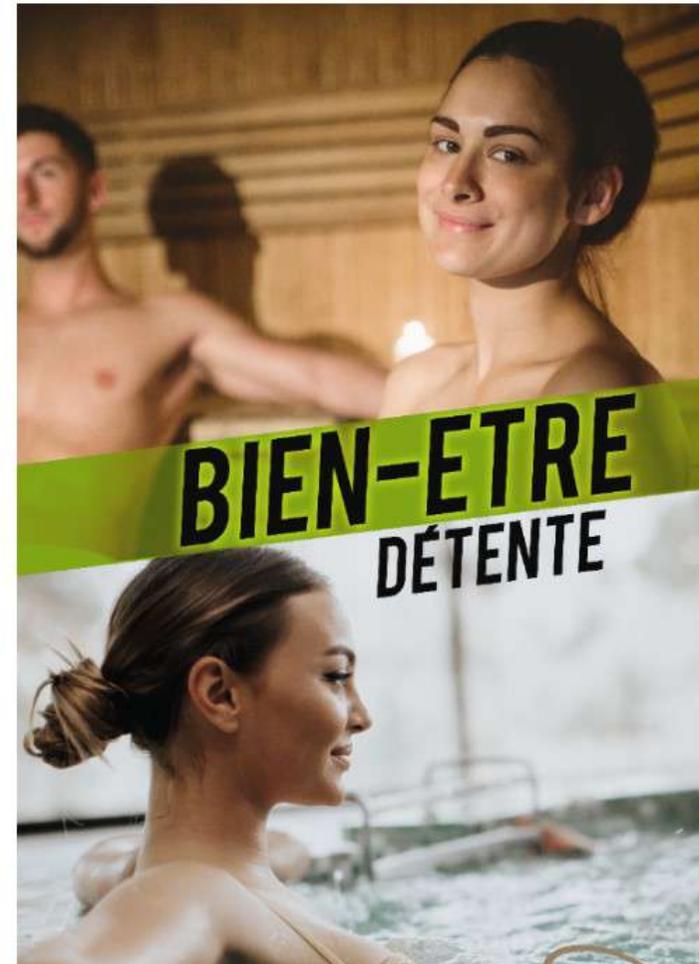
Prendre rdv au 04 70 34 42 14 ou au 06 45 55 22 70

## Enterrement vie de jeune fille

SPA / SAUNA Pouvant accueillir jusqu'à 10 ou 12 personnes : 30€ / personne

Possibilité massage pour la future mariée ou autre ( animation sportive etc...)

Renseignements au 04 70 34 42 14 ou au 06 45 55 22 70



## Massages bien-être traditionnels à titre non thérapeutique

Defit's prend soin de votre corps. Découvrez nos différents massages

- MASSAGE BIEN-ÊTRE : 1H / 60 € (Adhérentes : 50 €).
- MASSAGE BIEN-ÊTRE : 1H + SPA 1H / 75 €
- MASSAGE DUO : 1H / 120 €
- MASSAGE DUO : 1H + SPA 1H / 150 €

### Massage Californien / Suédois (1h)

Aide à la détente, ce massage s'exécute principalement sur la musculature, alliant fermeté et douceur, il convient aux sportifs, aux personnes nerveuses et stressées.

### Massage Ayurvédique (Huile chaude) (1h)

Permet d'éliminer les tensions nerveuses et musculaires

Il favorise la relaxation, le lâcher-prise physique et émotionnel, réduit le stress, apporte une Sensation de bien-être et favorise la qualité du sommeil.

### Massage visage Japonais (1h)

Anti-rides naturel, le visage est stimulé, revitalisé, énergisé, le but étant de combattre le Vieillessement.

Le teint est éclatant, les muscles détendus et toniques, les toxines drainées.

Renseignements complémentaires et réservations au 06 45 55 22 70.



A background image showing a group of people in a gym setting, performing various kickboxing or martial arts movements. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. The text 'Aéro-kick' is prominently displayed in white, bold font in the upper right quadrant of the image.

# Aéro-kick

Libérez le guerrier qui est en vous

L'aéro-kick est un puissant cours cardio extrêmement défoulant. Ce programme hautement énergique s'inspire des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai chi et le muay thai. Rythmé par une musique entraînante et guidé par des instructeurs performants, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire à force de frappes, de coups de poing, de coups de pied et de katas.

## Durée

55 MINS

## Calories

Brûle En Moyenne 737 Calories

## Type D'Exercices

Mouvements inspirés des arts martiaux Forte intensité

# BIKE

Entrez dans le peloton

Le cours de bike ou biking est un cours cardio accessible à tous, du débutant au cycliste confirmé. Ce programme hautement énergique est possible également avec une surcharge pondérale car vous n'avez pas d'impact, et pas besoin de coordination. Rythmé par une musique entraînante et guidé par un instructeur performant, vous brûlez des calories et améliorez ainsi votre capacité cardiovasculaire pour une progression tangible.

## Durée

45 MINS

## Calories

Brûle En Moyenne 750 Calories

## Type D'Exercices

Cardio, simple et efficace

Forte intensité





# Body Barre

Renforcement Musculaire Garanti !!!

Le Body Barre est le cours original avec poids qui sculte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement !

Vos muscles ne se formeront pas tout seul ! Grâce à ce cours et à sa structure en répétitions, votre corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.

Souvent connu sous le nom de « Pump » par les habitués, le Body Barre est la méthode de renforcement musculaire la plus rapide, car tous vos muscles sont sollicités à chaque mouvement. Avec de nouvelles musiques et une nouvelle chorégraphie tous les trimestres ainsi que des instructeurs hautement qualifiés, tirez tous les bénéfices de « l'effet de groupe » (the group effect) pour obtenir les résultats que vous souhaitez !

## Durée

45 à 60 MINS

## Calories

Brûle En Moyenne 530 Calories

## Type D'Exercices

Exercices à l'aide de poids, travail de résistance. Intensité moyenne à forte

# CAF

Cuisses Abdos Fessiers

## CAF (Cuisses Abdos Fessiers)

Cours de tonification musculaire axée sur les muscles fessiers, les abdominaux et les cuisses. Taille, fesses et cuisses sont les zones du corps permettant d'avoir une silhouette harmonieuse à tout âge.

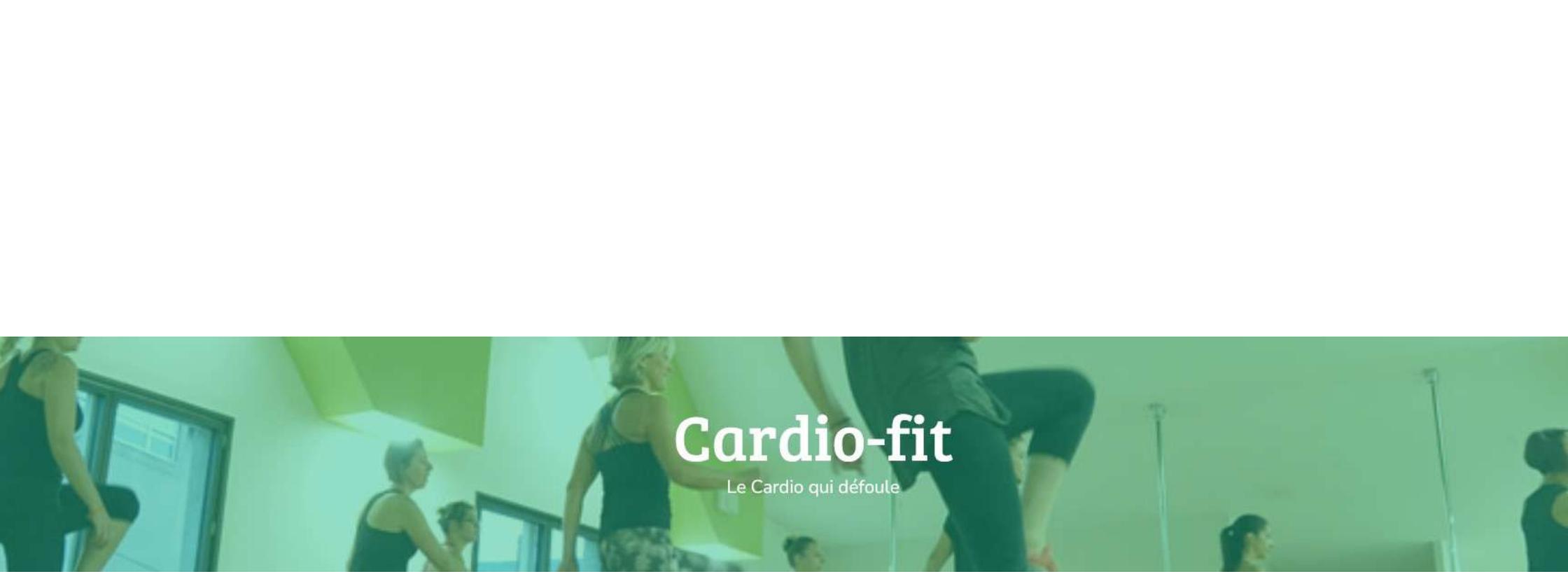
A raison de trois fois par semaine pour se tonifier et s'affiner... en attendant les beaux jours.

## BENEFICES DE CE COURS

Au niveau de tout le bas de votre corps : cuisses, hanches, fessiers, abdominaux et taille, le cours de CAF va vous :

- Renforcer
- Modeler
- Tonifier





# Cardio-fit

Le Cardio qui défoule

Lors d'une séance de Cardio-Fit Laurence vous fait travailler tous les groupes musculaires (bras, épaules, pectoraux, dorsaux, abdos, jambes) avec ou sans matériel.

Le cours est accessible à toutes, chacune allant à son propre rythme.

On y va pour améliorer sa condition physique en général, mais aussi son endurance, sa posture, l'amplitude de ses mouvements, et l'on augmente sa capacité pulmonaire et cardio-vasculaire.

Un cours d'une heure permet de brûler entre 350 et 400 Kcal.

Avec Laurence, il n'y a jamais 2 cours de cardio-fit identiques.

Le plus ? : c'est bon pour le moral et le bien-être !



CROSS TRAINING

CROSS  
TRAINING

# FIT DANSE

Le Cardio qui défoule

Ce programme hautement énergétique s'inspire de différents styles de danse et puise dans des disciplines aussi variées les unes que les autres. Ne soyez pas timide et venez nombreux participer à la fête et découvrir la star qui est en vous. Par des mouvements simples, vous allez danser sur des musiques tendances. voici une manière fun de s'entraîner ! Rythmé par des musiques entraînant, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire.

## Durée

45 MINS

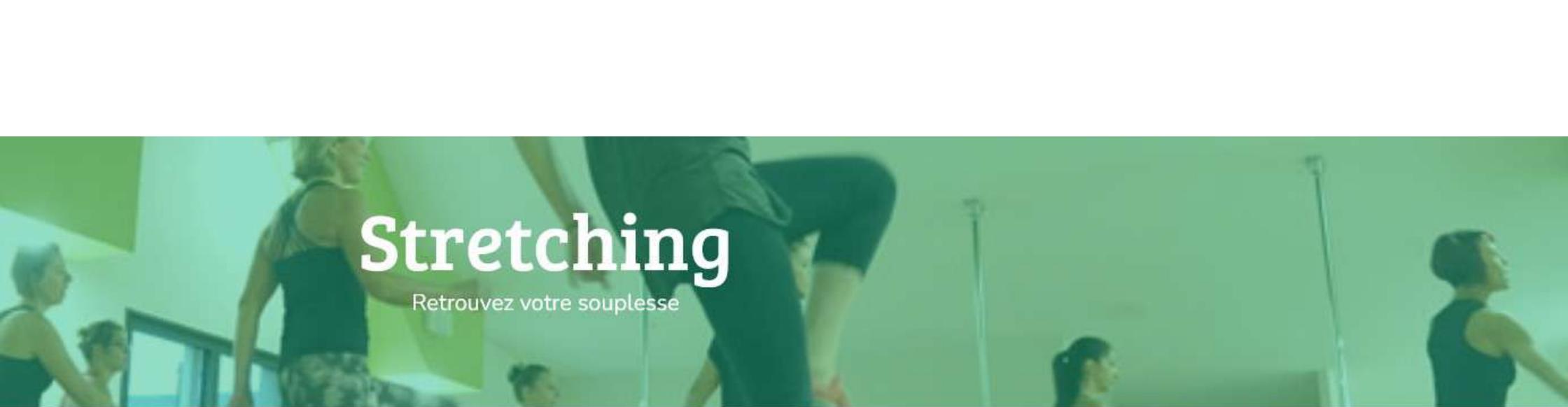
## Calories

Brûle En Moyenne 737  
Calories

## Type D'Exercices

Mouvements inspirés de différents styles de Danse. Forte  
intensité





# Stretching

Retrouvez votre souplesse

---

## Les Bienfaits du Stretching

- Retrouver sa souplesse
- Délier les articulations
- Délier les articulations

Améliorer sa posture. Le **stretching** postural est un mix entre le yoga et le Pilates. ...

Soulager les douleurs du dos. ...

Galber ses cuisses. ...

Affiner sa silhouette. ...

Se détendre. ...

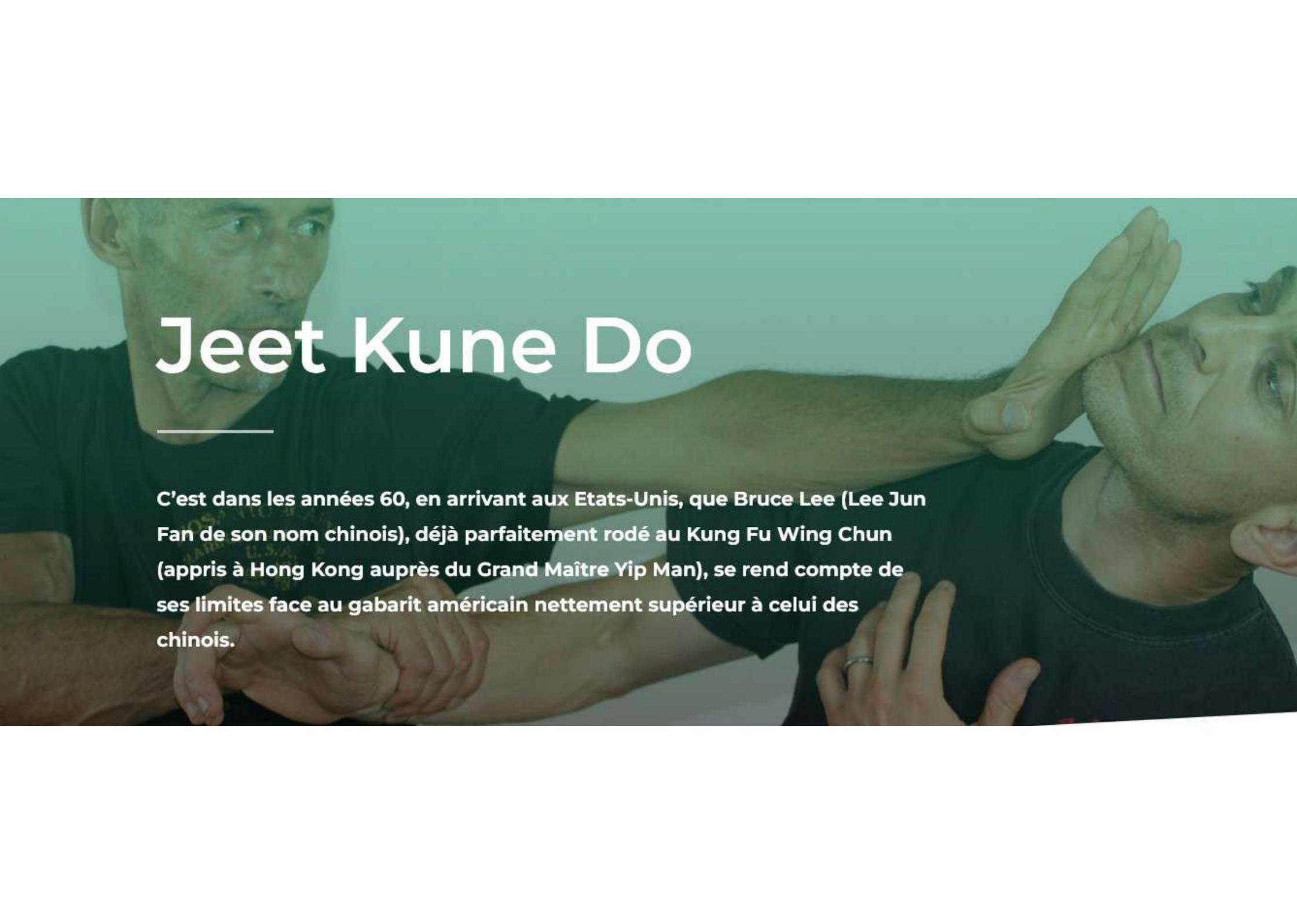
Maîtriser sa respiration.

# Cours Collectif de Frappe



Le cours collectif de Frappe est un moyen simple et efficace pour se défouler après une dure journée de travail, tout en travaillant votre cardio , enchaînement de coups sur les sacs de frappe Pao ou bouclier vous permettent de vous concentrer sur la rapidité et la synchronisation de vos frappes, vous améliorez votre timing, votre précision et votre force.

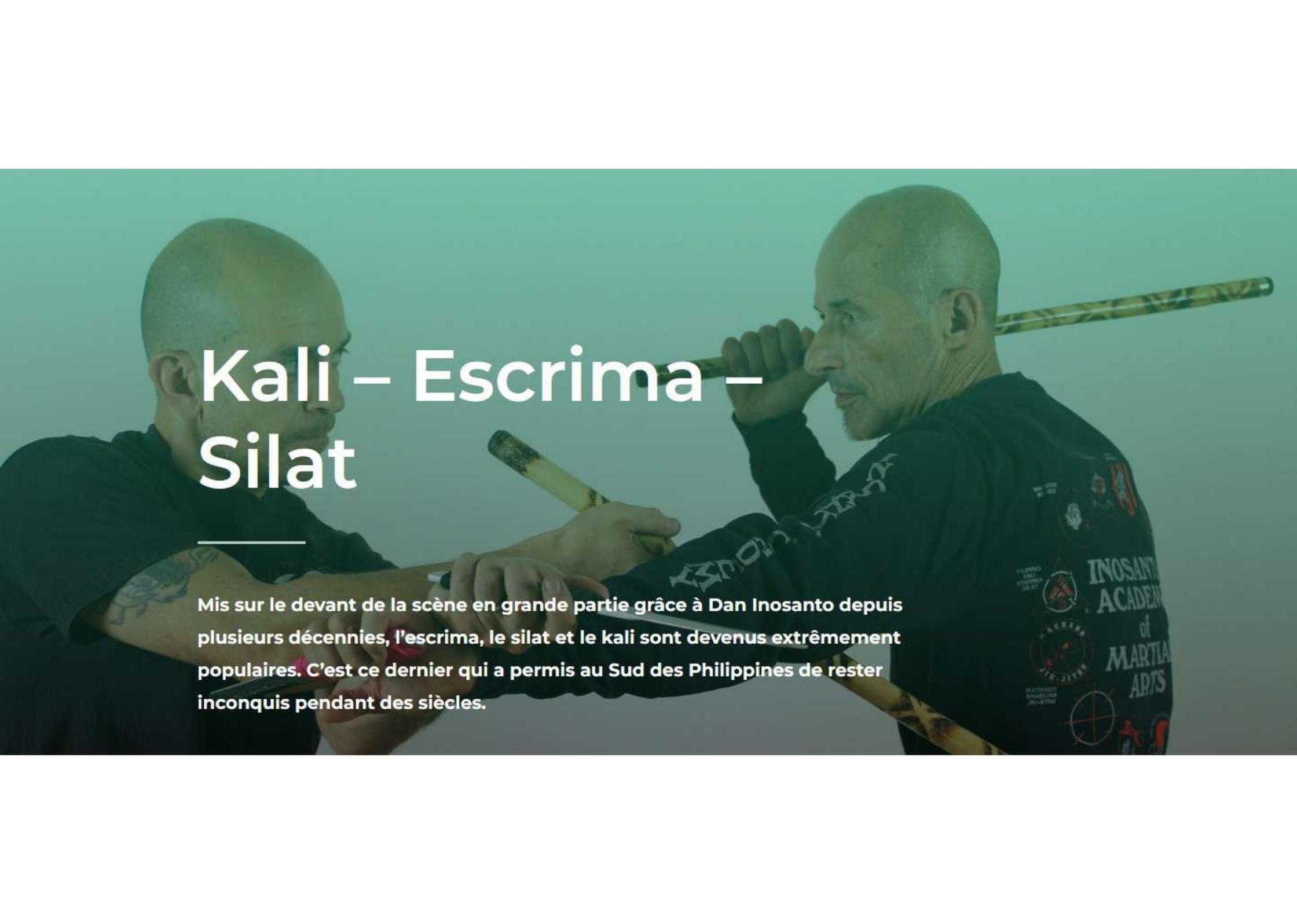
Avec l'aide de votre coach diplômé d'état vous travaillez sur l'évaluation de la distance entre vous et la cible ainsi que vos nombreux muscles mis à contribution pour ces frappes, en perpétuel mouvement, vous travaillerez un réflexe qui demeurera imprimé dans la mémoire de votre corps et vous permettra de toujours bien vous placer face à un éventuel adversaire



# Jeet Kune Do

---

C'est dans les années 60, en arrivant aux Etats-Unis, que Bruce Lee (Lee Jun Fan de son nom chinois), déjà parfaitement rodé au Kung Fu Wing Chun (appris à Hong Kong auprès du Grand Maître Yip Man), se rend compte de ses limites face au gabarit américain nettement supérieur à celui des chinois.

The image shows two men in a martial arts training session. They are both bald and wearing dark clothing. The man on the right is wearing a black t-shirt with several patches, including one that says 'INOSANTO ACADEMY of MARTIAL ARTS'. They are holding wooden sticks (likely rattan or bamboo) and are in a sparring or instructional stance. The background is a plain, light-colored wall. The text 'Kali – Escrima – Silat' is overlaid in white on the left side of the image.

# Kali – Escrima – Silat

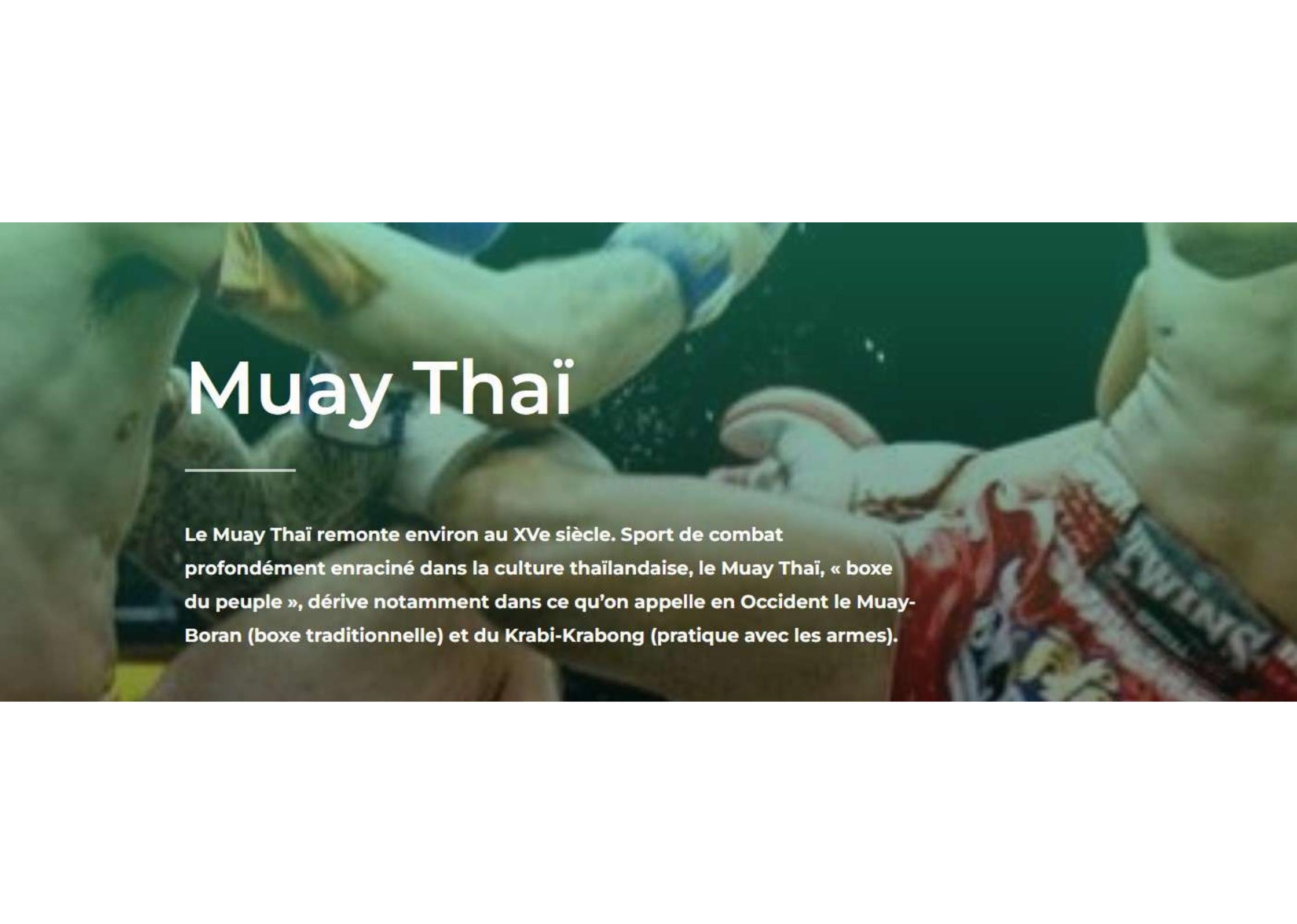
---

Mis sur le devant de la scène en grande partie grâce à Dan Inosanto depuis plusieurs décennies, l'escrima, le silat et le kali sont devenus extrêmement populaires. C'est ce dernier qui a permis au Sud des Philippines de rester inconquis pendant des siècles.



# Kick-Boxing

**Sport de combat pieds-poings, le Kick Boxing, est né au Japon après les Jeux olympiques de Tokyo en 1964 avec le coup de genoux direct (sans saisie). Il provient de la fusion de deux arts anciens, la boxe anglaise et le karaté kyokushinkai et comporte diverses disciplines.**



# Muay Thai

---

Le Muay Thai remonte environ au **XVe siècle**. Sport de combat profondément enraciné dans la culture thaïlandaise, le Muay Thai, « **boxe du peuple** », dérive notamment dans ce qu'on appelle en Occident le Muay-Boran (boxe traditionnelle) et du Krabi-Krabong (pratique avec les armes).

# Self Défense



Apprenez la SELF DEFENSE FEMININE.....DEFIT'S vous propose des cours adaptés à la morphologie et au besoin de chacune, votre sentiment d'insécurité augmente ? N'ayez plus peur.....venez nous voir.

Un professionnel, Expert diplômé d'état pour vous guider et vous apprendre des gestes simples. Chez Defit's, apprenez la conduite à tenir face à l'agression, le plan juridique, la légitime défense, les techniques de dégagements, de blocages, de contrôls, d'amenées au sol, de clefs, les techniques de défense contre agressions à mains armées.

Soyez un peu plus rassurés, venez apprendre ces gestes simples et efficaces qui pourront peut-être vous sauver la vie un jour, en espérant n'avoir jamais à vous en servir. POUR NE JAMAIS ETRE UNE VICTIME.

Cours de Self défense, défense pro et Formations au sein des entreprises, sociétés, et administration : DEFIT'S  
– DEFIT'S PRO **04 70 34 42 14**

Cours de défense pro : réaliste et d'une extrême efficacité.

Utilisant les percussions poings, coudes, genoux, arms lock, clés, étranglements, amenées au sol, soumissions...

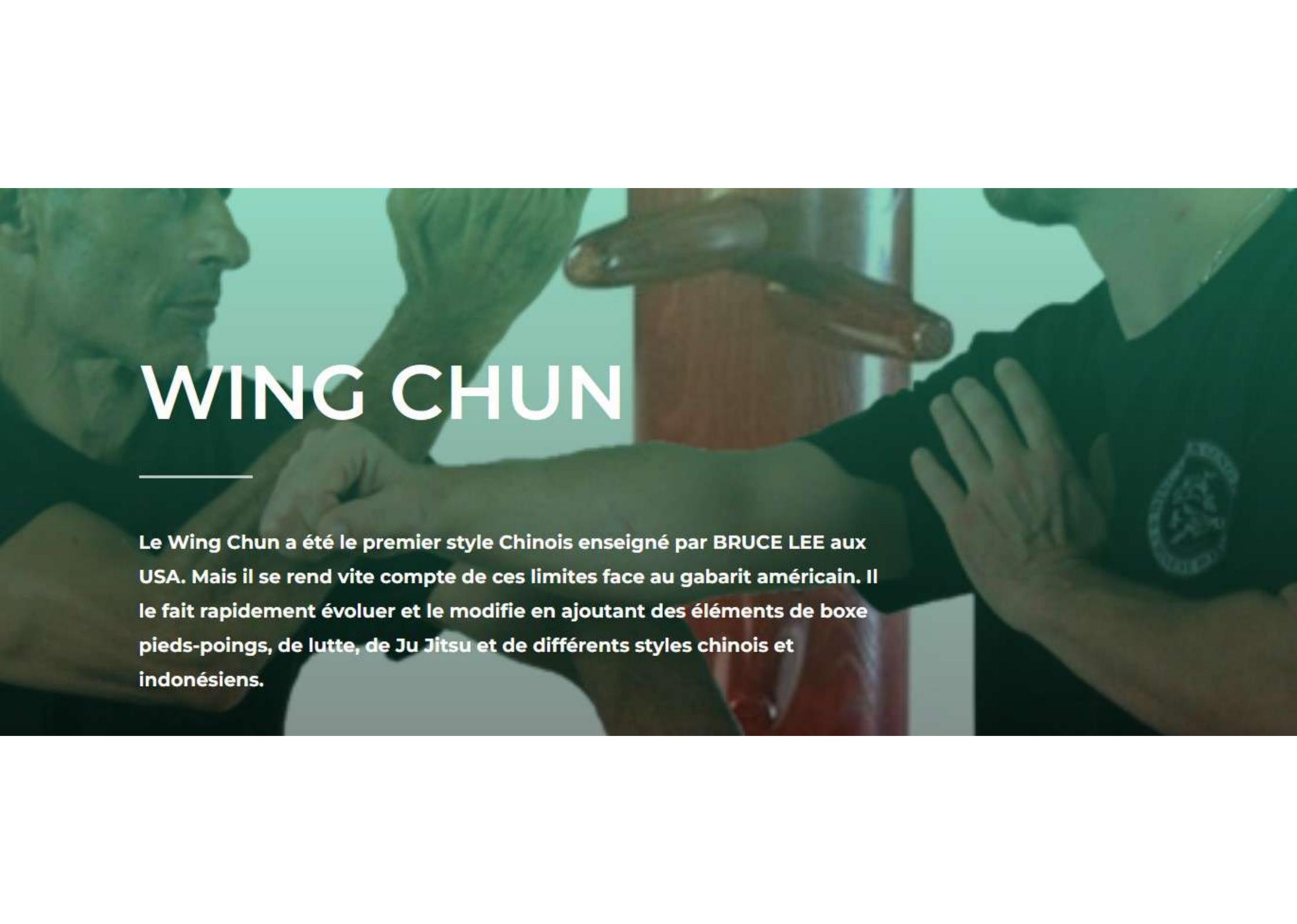
...ainsi que les armes : bâtons, couteaux, bâtons défense, tonfa

A photograph of two MMA fighters in a grapple on a blue mat. The fighter on top is wearing red shorts and has a large tattoo on his left arm. The fighter on the bottom is wearing black shorts and has a tattoo on his right arm. The background is a plain wall. The text is overlaid on the image.

# SHOOT WRESTLING ou SHOOTO – MMA

---

**Ce Sport de combat total a été créé au Japon par Senseï Satoru Sayama qui fonda en 1985 la " Japan Shooto Association ". Un de ses plus remarquables instructeurs Yori Nakamura, fan de Bruce Lee, partit aux USA pour promouvoir et enseigner cette discipline à l'academie Inosanto de Los Angeles.**



# WING CHUN

---

Le Wing Chun a été le premier style Chinois enseigné par BRUCE LEE aux USA. Mais il se rend vite compte de ces limites face au gabarit américain. Il le fait rapidement évoluer et le modifie en ajoutant des éléments de boxe pieds-poings, de lutte, de Ju Jitsu et de différents styles chinois et indonésiens.

# LITTLE DRAGONS

## Cours Enfants 8 – 12 ans

*Je suis petite*

*Je suis petit*

*mais ne me cherche pas*



Les arts martiaux sont bien plus qu'une discipline, c'est un art de vivre.

La pratique des arts martiaux chez les enfants et les adolescents offrent de nombreux bénéfices : Renforce la concentration, confiance en soi, courage, discipline, passion, voie, focus de construction, compétence de vie grâce aux Arts Martiaux, respect, rigueur...

Viens t'amuser  
et progresser !

COOL !

