

BIEN-ÊTRE

RENFORCEZ VOS MUSCLES PROFONDS TOUT EN RECONNECTANT CORPS ET ESPRIT !

PILATES

Ensemble d'exercices visant au renforcement des muscles profonds. La respiration thoracique est utilisée, pour équilibrer le corps. Le Pilates sera plus intense avec l'utilisation de petit matériel.

MOBILITY

Symbiose de sport et de santé, permet d'améliorer la mobilité fonctionnelle du corps et l'amplitude dans les mouvements du quotidien.

YOGA VINYASA

Enchaînement dynamique des postures, pour suivre un flow. Tonification et renforcement des muscles profonds assurés.

HATHA YOGA

Travail musculaire profond grâce au long maintien des différentes postures. Assouplissez votre colonne vertébrale pour un meilleur alignement postural.

FORME

TONIFIEZ VOTRE CORPS AVEC DU PETIT MATÉRIEL !

FULL BODY

Concept de base des salles de fitness, adapté à tous. Il regroupe un ensemble d'exercices avec utilisation de petit matériel. Tonifiez uniformément l'ensemble des muscles du corps.

CAF

Ensemble d'exercices avec petit matériel et/ou poids du corps, visant à renforcer les cuisses, les abdominaux et les fessiers. Parfait pour tonifier votre bas du corps !

SPÉCIAL ABDOS

Cours de 30 minutes permettant de travailler intensément et efficacement la sangle abdominal ainsi que les muscles annexes. Idéal pour renforcer votre centre !

FORCE

DÉVELOPPEZ VOTRE MASSE MUSCULAIRE !

CROSS TRAINING



Inspiré du CrossFit, séance sous forme de circuits d'exercices alliant cardio et musculation avec peu/pas de récupération.

BODY PUMP

LES MILLS

Le plus ancien concept LesMills, le BODY PUMP, une discipline combinant musculation & haltérophilie, dans un objectif d'amélioration de la force et du développement de la masse musculaire. Le tout se déroulant au rythme d'une musique motivante, conçue pour vous pousser à dépasser vos limites sur chaque groupe musculaire.

BODY SUSPENSION



Pratique utilisant les sangles suspendues TRX. Exercices sans impact pour engager les muscles profonds et stabilisateurs de l'ensemble du corps.

CARDIO

AMÉLIOREZ VOTRE CARDIO TOUT EN BRÛLANT UN MAXIMUM DE GRAISSE

BODY ATTACK

LES MILLS

Un classique de LesMills, ce cours mêle renforcement musculaire, impact cardio et esprit ludique grâce à des exercices axés sur le cardio et la condition physique globale. Venez améliorer votre endurance sur des rythmes intenses !

RPM

LES MILLS

L'incontournable des concepts LesMills, ce cours de vélo indoor donne un maximum de résultats en protégeant vos articulations. Sur une musique énergique, prenez la route avec votre coach qui vous emmènera sur un parcours jonché de collines, de sprints et de plats.



CARDIO BOXE

Ensemble d'exercices inspirés de la boxe sur des sacs de frappe. Le but est de travailler le cardio en mettant l'accent sur la dépense énergétique.

DANSÉ

BRÛLEZ DES CALORIES EN SUIVANT LE RYTHME DE LA MUSIQUE !



Une méthode venue de Colombie composée de danses fitness dont les mouvements s'inspirent de danses latines & africaines. Travailler le cardio et se tonifier en s'amusant !

STEP GOLD

Le Step conçu pour le public du matin avec impacts limités et chorégraphies ludiques !

STEP II

Le STEP, classique du fitness, sollicite à la fois les muscles et le système cardio-pulmonaire, visant à améliorer la coordination, la force et l'endurance. Les chorégraphies enchaînent des pas de marche, des contretemps et des déplacements autour du step, le tout sur une musique entraînante !