



# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

GIGAFIT  
ST MALO

**GIGAPUMP** est un cours avec charges covenant à tout le monde pour vous rendre tonique et en forme. Sa simplicité en fait un bon point de départ pour développer force, condition physique et confiance.

**CIRCUIT TRAINING** consiste à enchaîner plusieurs ateliers/exercices cardios et musculaires sur des temps de repos relativement courts. La variété des séances en fait un cours très ludique.

**CAF** est un excellent cours pour renforcer, modeler et tonifier tout le centre et le bas de votre corps. Le travail se fait sur le renforcement avant tout de la ceinture abdominale (ventre et taille), les fessiers ainsi que les jambes.

**GIGA CX** est l'ingrédient essentiel pour un corps plus fort et accessible à tous les niveaux. Les instructeurs vous guideront lors d'exercices avec élastiques et poids. Vous ferez également travailler vos abdominaux, hanches, fessiers et le bas du dos.

**RENFO**

## GIGA ATTACK

est un entraînement qui fait travailler le corps dans son ensemble. Il brûle des calories tout en tonifiant et en sculptant votre corps. Vous développerez votre endurance et les mouvements, inspirés du sport, amélioreront votre coordination et votre agilité.

**CARDIO**

**GIGABALANCE** est un cours de fitness qui regroupe l'ensemble de toutes les gyms douces existantes. Entre stretching et relaxation, il est à mi-chemin entre le yoga, le tai-chi, le Qi Qong et la méthode Pilates.

**STRETCHING** est une activité qui permet d'étendre le corps, augmenter la souplesse des muscles et évacuer le stress.

**ZEN**

**GIGAJAM** est un cours dansé. Vous allez apprendre à bouger avec style ! Le GigaJam se compose des derniers mouvements de danse sur un style electro et Hip-Hop. Beaucoup de fun et de plaisir à tous ceux qui aiment danser.

**ZUMBA** l'objectif de la Zumba est de bouger et de s'amuser, tout en se dépensant. Nul besoin d'être danseur pour pratiquer la Zumba, l'essentiel étant de bouger et de s'amuser. La Zumba s'adresse à un groupe de tout âge ou les chorégraphies sont simples et faciles à suivre.

**STEP** est un entraînement cardio complet dynamisant tout le monde sur des pas simples, comme si vous montiez et descendiez des escaliers ! Ce cours tonifie vos fesses et vos cuisses de façon ludique !

**DANSE**





# DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

GIGAFIT  
ST MALO

## PREMIUM

**CROSSTRAINING** est un cours intensif où l'on doit réaliser plusieurs exercices dans un temps donné tels que des tractions, des squats ou encore des box jumps. C'est un mélange de force athlétique, d'haltérophilie, de gymnastique et de sports d'endurance qui permet de travailler les muscles du corps dans son intégralité. Alliant programme cardio, intensité et explosivité, c'est un cours très complet.

**BOXE** session de 45 minutes au sac de frappe afin de se défouler tout en améliorant ses techniques de boxe (anglaise ou kick-boxing). Cours pour frapper dans les règles de l'art.

## CARDIO

**BOXE AND BIKE** session de 45 minutes en salle de BOXE AND BIXE qui offre une variation d'exercices entre le vélo et les techniques de frappe sur des bases fixes.

**GIGA BIXE** est un cours de cyclisme indoor, qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe, le tout en musique. Encadrés par un coach sportif, les exercices proposés sont basés sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire (essentiellement le bas du corps).

## BIKING