

COURS COLLECTIFS :

Body Sculpt :

Combinaison de mouvements inspirés du step et du body barre, le body sculpt agit en profondeur et aide à améliorer la définition musculaire ainsi que la condition cardio-vasculaire.

Stretching :

Pratique corporelle basée sur des exercices d'étirements et de respiration destinés à développer la souplesse, à préparer le corps à l'exercice ou à favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

Gym ball :

Exercices posturaux visant à renforcer les muscles stabilisateurs du corps de manière ludique pour améliorer équilibre, force et forme physique.

Pilates Attitude :

Utilisation de deux méthodes très complémentaires Pilates et Feldenkrais pour une structure squelettique solide (Feldenkrais) et une tonicité musculaire profonde équilibrée dans le but d'améliorer votre mobilité au quotidien.

Cross Training : Activité complète visant à effectuer des exercices variés de cardio et de renforcement musculaire à la suite en jouant sur les temps de repos selon votre niveau.

Body Equilibre :

Méthode douce inspirée de mouvements issus du yoga, du tai chi et du pilates, le body équilibre mêle renforcement postural, équilibre, étirements et relaxation.

CAF (Cuisses Abdos Fessiers) :

Renforcement musculaire se concentrant essentiellement sur le centre et le bas du corps.

Bike :

Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats... Soyez acteur de votre cours en contrôlant le niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.

Step :

Exercices physiques et chorégraphiés, le step a de quoi séduire : il sollicite l'ensemble des muscles le système cardio vasculaire et la coordination en entraînant une importante dépense énergétique.

Zumdance :

Fun et ludique avant tout, venez bouger et vous défouler aux rythmes de musiques endiablées latino et caliente.

Renfo/Stretch : Cours de renforcement musculaire ciblant une partie du corps (changeant de semaine en semaine) suivis d'un temps de relaxation avec des étirements.

Body Barre :

Entraînement complet stimulant l'ensemble du corps, à partir de mouvements ciblés en utilisant des poids légers à moyens et basé sur un grand nombre de répétitions. Le but étant de s'affiner, se tonifier et d'entretenir sa forme.

GROUPES ACTIVITES PHYSIQUES ADAPTEES :

Santé Mouv' : Parfait pour améliorer votre équilibre, retrouver votre mobilité, gagner en souplesse et en tonicité, notre programme Santé Mouv' est fait pour vous ! La pratique de gym douce en groupe restreint de 6 personnes vous permettra un accompagnement personnalisé, à travers des exercices variés, en accord avec vos capacités physiques.

Marche Santé : La marche rapide avec bâtons est une pratique de marche dynamique complète avec travail de l'endurance et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps. Réalisée en groupe, elle est l'un des meilleurs moyens d'associer activité physique et convivialité, tout en profitant des itinéraires locaux à notre disposition (Bord de Saône, Voie Bleue...)

AUTRES ACTIVITES de GROUPE :

Yin Yoga : Yoga statique issu du yoga traditionnel à visée de détente profonde globale