



DESCRIPTIF DES COURS DE GYM

STEP :

Cours « cardio » ayant pour but de vous faire transpirer en augmentant votre rythme cardiaque. Différents pas sont enchaînés de manière simple mais ultra tonique en montant et en descendant d'une marche, avec des chorégraphies plus ou moins rapides sur tous vos morceaux favoris de dance, électro, funk, du moment. Un cours 100% fonte des graisses et perte de calories. Des cours de lumino step vous feront bouger à la fois sur le rythme de la musique tout en étant accompagnée par des lumières multicolores. A découvrir pour vous tonifier tout en vous amusant.

ABDOS FESSIERS :

Le cours de renforcement musculaire par excellence qui vise à raffermir et muscler les muscles abdominaux et fessiers à travers des exercices variés, ludiques tous effectués en musique, et sous l'œil de nos professeurs qui sont là pour vous conseiller, corriger vos postures, vos mouvements. Le travail est alterné durant tout le cours et n'hésitez pas à leur poser des questions de nutrition, ...nos coaches sont là pour vous écouter et vous aider à atteindre vos objectifs.

TOTAL BODY GYM :

Ce cours de renforcement musculaire général est un cours des plus complets puisque tous les muscles du corps seront sollicités. En musique, vous vous raffermirez à l'aide de petites haltères, de barres et de poids. Cuisses, abdos, fessiers, bras, épaules, poitrine, dos, ce cours est idéal pour une remise en forme générale et il est abordable par tout le monde. De par son aspect général, ce cours varié et ludique vous remettra en forme avec le souci d'une harmonie corporelle retrouvée. L'effort sera bien sûr au rendez vous, et qui dit effort dit résultats...

CUISSES ABDOS FESSIERS :

N'attendez plus, ce cours connaît vos faiblesses, et celles-ci disparaîtront et deviendront des atouts. Vous raffermirez vos muscles abdominaux, fessiers ainsi que ceux des cuisses afin de mieux répartir l'effort. Les conseils ciblés et les exercices variés, tous en musique, vous pousseront à vous surpasser et vous sentirez l'effort qui fera travailler vos muscles. Prenez vos muscles à bras le corps et gagnez un maximum de tonus en un minimum de temps.

MULTI GYM CONCEPT (GYM MIX, STEP' N PUNCH) :

Ce concept est idéal pour vous remettre en forme car il est, à chaque fois, composé des deux pans du fitness moderne : le cardio et le renforcement musculaire. Le cardio, à travers des cours de step, de sportin' dance ou d'aérobic vous permettra de transpirer et donc de brûler un maximum de calories, fonte de graisse garantie. L'aspect renforcement musculaire (abdos fessiers, cuisses abdos fessiers, gym tonic traditionnelle) va permettre de raffermir les muscles à travers un travail de tonification ciblée. Le mariage des deux notions vous fera à la fois brûler des calories et vous raffermir de manière réelle et intense. Tous les cours sont en musique, l'effort est guidé et les conseils et les encouragements continus de nos pros feront de ces cours ultra complets de réels moments de sport. Vous vous ferez du bien au corps et à l'esprit car l'on sait que l'évacuation du stress à travers le dévouement physique permet de se sentir beaucoup plus zen après le cours qu'avant. Tonus et pêche garantis, avec des cours simples destinés au plus grand nombre.

SPORTIN' DANCE – AEROBIC :

Ce cours est idéal pour celles qui veulent bouger un maximum, remodeler et sculpter leur corps sans de réels efforts. Vous danserez de manière ultra tonique sur des chorégraphies dynamiques spécialement créées pour vous faire brûler un max de calories sur tous vos morceaux dance, électro, funk préférés. Un cours ultra ludique, des chorégraphies simplissimes, on fera appel à votre tonus et la musique sera là pour réellement créer une ambiance propice à la tonification. Un cours aux montées d'adrénaline garanties, vous parviendrez à vous défouler, à vous tonifier et à danser. Un cours 100% plaisir, 0% difficultés. Le cours que vous allez adorer !