

Renseignements

SUR LES COURS COLLECTIFS

CAF

Vous alternez des exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 250

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

BIKING

Vous pédalez en musique en faisant varier la résistance de travail en fonction du type de parcours : montagnes, terrains vallonnés, terrains mixtes, contre la montre, etc.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 700

 OBJECTIFS M'affiner / Perdre du poids

FULL BODY

Avec ce renforcement musculaire complet, vous tonifiez, sculptez, remodelez et renforcez tout votre corps.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 550

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

GYM DOUCE

Vous regagnez en force, en équilibre et en souplesse sans brusquer votre corps.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 150

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation

HIIT

(High Intensity Interval Training) Défilez-vous sur des séquences répétées lors de périodes d'efforts de haute intensité, entrecoupées de temps de récupération variables.

 DURÉE 20 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 450

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

PILATES

Vous exécutez des exercices variés combinant respiration et mouvements, au sol ou sur des appareils spécialisés. Vous renforcez les muscles trop faibles et décontracter les muscles trop tendus.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 500

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation

STRETCHING

Détendez-vous ! Une ambiance calme, avec une musique zen et douce, où vous réaliserez des étirements afin de vous relâcher en général, tant sur le plan physique que psychologique.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 200

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation

STEP

Vous dansez tout en intégrant le step à votre chorégraphie, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 550

 OBJECTIFS M'affiner / Perdre du poids

ZUMBA®

Programmes de danse-fitness d'inspiration latine, sur des rythmes entraînants et internationaux bourrés d'énergie. Accessible à toutes et à tous, quelque soit votre niveau de danse !

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 600

 OBJECTIF M'affiner / Me tonifier