

# Renseignements

## SUR LES COURS COLLECTIFS

### 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 800

 OBJECTIFS M'affiner / Perdre du poids

### 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 400

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

### CARDIO TRAINING

Défilez-vous sur des séquences répétées lors de périodes d'efforts de haute intensité, entrecoupées de temps de récupération variables.

 DURÉE 30 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 400

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

### FULL BODY

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

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 600

 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 300

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation

### 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 250

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation

### RENFO. DOS

La respiration consciente, les étirements, le renforcement musculaire seront au coeur de cette méthode douce pour un travail tout en profondeur.

 DURÉE 45 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 250

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

### SANGLES SUSPENDUES

À l'aide de deux sangles non élastiques accrochées, vous travaillez en suspension à l'aide du poids de votre corps. Stabilisez-vous à l'aide de vos abdominaux, vos bras et vos jambes.

 DURÉE 30 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 600

 OBJECTIFS Me tonifier / Me renforcer

### 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 600

 OBJECTIFS M'affiner / Perdre du poids

### 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 40 minutes

 CALORIES BRÛLÉES 200

 OBJECTIFS Préparation physique / Rééducation