

Renseignements

SUR LES COURS COLLECTIFS

AIRFIT

DURÉE 60 minutes

Parcours en plein air combinant séance de course à pied, adapté à tous, et des exercices de renforcement musculaire.

BIKING

DURÉE 45 minutes

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.

CAF

DURÉE 45 minutes

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

CARDIO TRAINING

DURÉE 30 minutes

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

CARDIO BOXING

DURÉE 45 minutes

Que vous soyez boxeur ou non, ce cours de préparation physique orienté « Boxe » est parfait pour augmenter vos qualités de résistance à l'effort, vitesse, coordination et agilité.

FULL BODY

DURÉE 45 minutes

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

GYM DOUCE

DURÉE 45 minutes

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

PILATES

DURÉE 45 minutes

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

RENFO. DOS

DURÉE 45 minutes

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

SANGLES SUSPENDUES

DURÉE 30 minutes

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.

STEP

DURÉE 45 minutes

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

STRETCHING

DURÉE 40 minutes

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.