

Les cours Musculaires et cardiovasculaires

Cuisses Abdos Fessiers CAF. Un cours centré sur le renforcement du centre du corps ou "noyau" au centre de tous les mouvements. Le Core stabilise la colonne et sert de fondation solide pour développer une force dynamique pour les bras et les jambes.

Prenons conscience de notre Core...Se mouvoir en conscience.

Spécial Abdos et Gainage Ce cours est composé de 30 minutes de circuit training puis 30 minutes de travail musculaire uniquement de gainages : planches , planches latérales , en instabilité sur un bosu ainsi qu'avec un ballon.

Interval Training Cours où l'on alterne des phases de grandes intensités d'entraînements avec des phases de récupération. Ensuite nous faisons un travail musculaires ciblés et nous finissons le cours avec du stretching . Manière très efficace de brûler les graisses.

Total Body Conditioning est une entrainement cardio vasculaire et musculaire complet et intense. Essayer c'est l'adopter.

Circuit Training. L'entraînement en circuit consiste à alterner entre plusieurs exercices (généralement de cinq à dix) qui ciblent différents groupes musculaires . Par exemple, vous pouvez passer d'un exercice du bas du corps à un exercice du haut du corps à un exercice de base, puis un autre mouvement du bas du corps, un mouvement du haut du corps et un mouvement de base avant de répéter le circuit. L'idée de l'entraînement en circuit est de travailler différents muscles en même temps avec un minimum de repos. Parce que vous alternez la partie du corps que vous visez, un groupe musculaire se repose pendant que l'autre travaille.

bodyArt intense est un entraînement du corps et de l'esprit combinant la force, la souplesse, le cardio et la respiration. Il s'inspire de la médecine chinoise, mais aussi des principes du Ying et du Yang en voyant l'humain comme une unité du corps, de l'âme et de l'esprit. C'est en fait une discipline inspirée du yoga, du Pilates et du fitness. Il aurait comme vertus d'améliorer la stabilité, la coordination, le bien-être, de réduire le stress, de prévenir les douleurs dorsales et permettrait également d'avoir une meilleure posture.

Suivant l'énergie du groupe ce groupe peut se décliner en cours plus cardiovasculaire .