

# Descriptif des cours collectifs

## Cours Aqua (45 min)

**Aqua Balance** : renforcement profond, travail de la posture et assouplissement. Basé sur du Pilates, Yoga et stretching aquatique.

**Aqua Cycling** : Ce cours permet de développer l'endurance et de muscler le bas du corps. Il combine les bienfaits du cyclisme et ceux d'un hydro-massage.

**Aqua Dynamic** : chorégraphie dynamique qui permet d'améliorer l'endurance cardiovasculaire et musculaire de manière ludique.

**Aqua Jump** : travail cardiovasculaire sur trampoline avec forte sollicitation du bas du corps et des abdominaux.

**Aqua Sculpt** : renforcement de différents groupes musculaires avec l'aide d'haltères aquatiques pour acquérir plus de force.

**Aqua Training** : allie renforcement musculaire et entraînement cardio vasculaire. Avec ou sans matériel.

**Paddle Fit** : Travail sur une planche en instabilité, composé d'exercices de renforcement musculaire, de séquences de cardio intenses ainsi que d'un travail postural.

## Cours Studio (50 min)

**Body Attack** : mouvements athlétiques qui permettent de développer force et endurance. (Programme **Lesmills**)

**Body Balance** : combinaison de mouvements de Pilates, Yoga et Taï Chi pour acquérir force et équilibre. (Programme **Lesmills**)

**Body Combat**: cours cardio vasculaire inspiré de divers arts martiaux. (Programme **Lesmills**)

**Body Jam** : cours de danse cardio sur des musiques actuelles. (Programme **Lesmills**)

**Body Pump**: renforcement musculaire avec poids modulables pour tonifier tout le corps. (Programme **Lesmills**)

**Body Sculpt**: renforcement musculaire de tout le corps avec petit matériel.

**CAF**: renforcement musculaire axé principalement sur les **C**uisses, les **A**bdos et les **F**essiers.

**CxWorx**: cours de 30 minutes qui cible principalement la ceinture abdominale. (Programme **Lesmills**)

**Bike**: cours de vélo simulant des parcours divers, améliore la condition physique.

**Gym Dos**: renforcement musculaire axé principalement sur le dos et la ceinture abdominale.

**Pilates**: renforcement des muscles profonds favorisant la conscience du corps, améliore la respiration et la concentration.

**RPM**: cours de bike sous forme d'intervalle training pour développer la condition physique et dépenser des calories. Tous niveaux. (Programme **Lesmills**).

**Taï Chi**: discipline dérivée des arts martiaux, suite de mouvements continus et circulaires exécutés avec lenteur, travail d'équilibre, de coordination et de respiration.

**TBC**: renforcement musculaire de tout le corps combiné à un entraînement cardio vasculaire.

**Stretching**: améliore la souplesse du corps et la mobilité musculaire, il dénoue les muscles et la crispation du corps.

**Yoga**: discipline spirituelle qui vous libère l'esprit des contraintes de votre corps, par la maîtrise des mouvements, de votre rythme et de votre souffle. En alliant sérénité et musculation, vous recherchez l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

**Zumba**: mouvements de danse inspirés de la salsa, du merengue et du reggaeton.

Programme Lesmills : concepts de cours collectifs chorégraphiés avec des exercices simples et ludiques suivant un rythme musical pour dynamiser les séances. Programmes qui changent tous les trois mois).