

Green Patio



Programme des cours

Dès septembre 2023

Balance – Cours basé sur l'association d'exercices de rééquilibrage musculaire, de travail postural, d'assouplissement et de relaxation, regroupant le meilleur du Tai Chi, du Yoga et du Pilates. Vous sentez-vous stressé(e), avez-vous mal au dos, voulez-vous retrouver votre équilibre ? Ce cours est fait pour vous !

CAF Pilates – Ce cours vous permettra de tonifier et sculpter votre corps au travers d'une série d'exercices variés (avec ou sans accessoires), apprenez à activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus. L'objectif est d'harmoniser le corps en se concentrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du plancher pelvien. L'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de tous les exercices du CAF Pilates.
















Pilates – Méthode efficace pour apprendre à rééquilibrer les muscles du corps, en se concentrant particulièrement sur ceux qui interviennent au maintien de la colonne vertébrale et à la bonne tenue du corps. Le cours vise à renforcer certains muscles faibles et à décontracter ceux qui sont, au contraire, constamment tendus; le tout en tenant compte de la respiration lors de l'exécution de chaque mouvement.

Pump – Elu « meilleur cours musculaire au monde » ! Très efficace et accessible à tous, il s'organise autour d'exercices de musculation en résistance, pratiqués à l'aide d'une barre avec ou sans poids, ou de poids libres. Des musiques originales et motivantes vous aident à garder le rythme pendant que vous tonifiez votre corps et brûlez les graisses en un temps record... Résultats garantis !







Rebounding – Effectué sur des mini-trampolines, ce cours permet de faire de légers mouvements de tension et contraction lors des impulsions. L'exercice stimule le flux d'énergie des couches musculaires intérieures et fortifie les organes internes. Cet entraînement de détente et de condition physique ménage vos articulations et votre colonne vertébrale.

Spinning – Cours pratiqué sur vélo fixe, composé de différents exercices (montagne, sprint, endurance...), sur des musiques entraînantes où chacun peut adapter la difficulté du cours selon son niveau.

Step – Le cours idéal pour obtenir des jambes de rêves et pour améliorer vos fonctions cardiovasculaires ! Amusant, très athlétique et très complet, le Step va vous faire adorer les cours collectifs en moins d'une heure. A l'aide du step, vous travaillerez votre endurance tout en musclant principalement vos jambes, le tout sur des musiques très dynamiques.

Green Patio	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 - 10h00	 PILATES	 PILATES		 BALANCE	
12h15 - 13h15		 PUMP			 SPINNING
14h00 - 15h00		 CAF PILATES			
17h30 - 18h30	 PILATES		 PILATES		
18h40 - 19h40	 PUMP	 STEP 18h15-19h15	 YOGA	 REBOUNding	
19h50 - 20h50	 SPINNING	 BALANCE 19h20-20h20		 PUMP	

Pink Patio

Pink Patio	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h00 - 10h00	 BODY SCULPT 9h30-10h30				 GYMSTICK
12h15 - 13h15					
14h00 - 15h00					
17h40 - 18h40					
18h50 - 19h50	 BODY SCULPT	 FITBOXE	 GYMSTICK	 TWIST BOARD	
20h00 - 21h00					

CAF dynamique – Cours de renforcement musculaire. Première partie cardio, destinée à tonifier les cuisses. Pour la deuxième partie, plus ciblé sur les fessiers, abdos et abducteurs/adducteurs. Accessible à tous

Body Sculpt – Un cours qui, comme son nom l'indique, vous permettra de sculpter votre corps en un temps record ! Il combine différents exercices efficaces et accessibles à tous, visant à renforcer les muscles des membres et du centre du corps. Le tout sur des musiques ultra motivantes !

Fit-Box – Cours de totale remise en forme, s'inspirant des techniques du Kick-Boxing et des arts martiaux pour améliorer la condition physique générale et tonifier la silhouette en s'amusant. Coups de pied, coups de genou etc., mettent à contribution fessiers et cuisses, tandis que les épaules et les bras, toujours en action, se dessinent sans prendre trop de volume. Libérez votre trop-plein d'énergie en frappant dans un sac !

Gymstick – Cours pratiqué avec un bâton de 1.30m avec deux élastiques à chaque bouts. Cet outil d'entraînement révolutionnaire renforce, tonifie et dessine chaque muscle et apporte rapidement des résultats. Simple, efficace, amusant, ce cours s'adapte à tout niveau. Très différent du travail avec des poids et des charges, il se pratique uniquement avec de la tension et est surtout sans contrainte pour les articulations.

Twistboard – Si vous voulez affiner votre taille, renforcer tout votre corps et votre équilibre. Le mieux n'est pas d'en parler mais de venir l'essayer !

Yoga – Le Yoga signifie l'union du corps, du mental et de l'âme. Ce cours vise à atteindre un état de calme tout en prenant conscience de son corps, de son équilibre et de sa respiration. A travers diverses postures et une série d'enchaînements qui allient harmonieusement souffle et mouvements, vous relâchez les tensions musculaires inutiles, jusqu'à la relaxation totale à la fin du cours (Savasana).