

# Descriptif

**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 !

**CAF** – Cours de renforcement musculaire spécialement destiné à tonifier la musculature des cuisses, des abdominaux et des fessiers. Accessible à tous.

**CAF dynamique** – Cours de renforcement musculaire. Cardio pour la première partie destiné à tonifier les cuisses. Pour la deuxième partie plus ciblé sur les fessiers, abdos et abducteurs/adducteurs. Accessible à tous.

**Abdos Intenses** – Ce cours met en scène une série d'exercices focalisés sur le centre du corps. Il renforce et tonifie les abdominaux et les fessiers. L'entraînement dure 40 minutes, durant lesquelles vous brûlerez un maximum de calories. Accessible à tous.







**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 !

**Cross Training** – Ce cours utilise des haltères, des poids et des steps pour développer les principaux groupes musculaires du corps. L'entraînement dure 40 minutes et vous permettra d'augmenter la force et la tonicité musculaires.

**Gymstick** – Cours pratiqué avec un bâton de 1,30 m de long ayant à ses bouts deux élastiques munis chacun d'une poignée. 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 de pratique. 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.

**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 relâcherez les tensions musculaires inutiles, jusqu'à la relaxation totale à la fin du cours (Savasana).

# Pink Patio













	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	 9h00-10h00		 9h00-10h00		 9h00-10h00
Midi					
Après-midi					
Soir	 17h40-18h40	 17h40-18h40	 17h40-18h40	 17h40-18h20	 17h40-18h40
	 18h45-19h45	 18h45-19h45	 18h45-19h45	 18h45-19h45	
	 19h50-20h50		 19h50-20h30		

Tous les cours sont sur inscription.



# Green Patio

# Descriptif

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	 9h00-10h00	<b>STEP</b> 9h00-10h00		 9h00-10h00	
Midi	 12h15-13h00	<b>PUMP</b> 12h15-13h15	 12h15-13h15	<b>PUMP</b> 12h15-13h15	 12h15-13h15
Après-midi				 14h00-15h00	
Soir	<b>STEP</b> 17h30-18h30	 17h30-18h15			
	 18h35-19h20	<b>STEP</b> 18h35-19h35	 19h00-20h00	 18h35-19h35	
	 19h40-20h40	 19h40-20h40			

Tous nos cours avec profs certifiés.



**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, avez-vous mal au dos, voulez-vous retrouver votre équilibre? Ce cours est fait pour vous!

**Pump** – Elu « meilleur cours musculaire au monde »! Très efficace et accessible à tous, ce cours 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!

**Step** – Le cours idéal pour obtenir des jambes de rêves et pour améliorer vos fonctions cardio-vasculaires! Très complet, très athlétique et très amusant, 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.

**CAF Pilates** – Ce cours vous permettra de tonifier et de sculpter votre corps. A travers 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.

**Indoor Cycling** – 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.

**Pilates** – Le Pilates est une 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, et du bon alignement de la colonne vertébrale.

**TRX** – Cours très complet de 45 minutes, faisant travailler tout le corps. Basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps à la résistance de sangles attachées à un point haut. Il permet surtout une prise de conscience proprioceptive de l'environnement et de son propre corps, et améliore la force fonctionnelle. Les exercices pratiqués avec le TRX accentuent la stabilité générale grâce au renforcement des muscles longs et profonds. Cet outil d'entraînement offre des possibilités presque illimitées de mouvement et est adapté à chaque niveau d'entraînement. Grâce au TRX, pas de risques de blessure, et surtout, une amélioration rapide de l'endurance musculaire.