



Nos ACTIVITÉS FITNESS • SAISON 2020-21

DEEP'N'SCULPT (fusion pilates-yoga)

*

Descriptif : Le Deep'N'Sculpt aspire à tonifier les muscles profonds, d'où le terme anglais « deep ». Cette discipline agit avec précision sur ces contreforts du corps, garants de l'équilibre, de la posture et de nos mouvements, en les gainant. Parallèlement, elle travaille sur la respiration de manière à pouvoir mobiliser tout le corps, de bas en haut. Cette série structurée avec soins d'étirements, de mouvements et de postures, associée à des musiques savamment choisies, contribue à créer un entraînement holistique qui emmène le corps et l'esprit à un état d'harmonie et d'équilibre. Un cours accessible à tous, fortement conseillé pour une forme durable.

Objectifs : Ce cours complète notre offre d'activités toniques et vous permet de renforcer le corps tout entier, d'améliorer la souplesse de vos articulations, d'accroître votre force abdominale et dorsale. De même, le travail de la respiration permet de chasser le stress et l'anxiété.

CARDIO BOXING

*** NEW

Descriptif : Concept à la croisée de différentes activités - boxe anglaise, aérobic, boxe thai (ou muay Thai) - en mode fractionné, sur des musiques actuelles. Blocs de cardio-boxing à base de directs, crochets, uppercut, non traumatisants pour les genoux (en shadow boxing), sans adversaire et dans un contexte ludique. Le tout orienté vers le Fitness plutôt que vers le combat.

Objectifs : Brûler un maximum de calories en optimisant la durée de votre entraînement; améliorer fortement votre endurance, votre tenue et posture, de manière très entraînée et ludique.

STRONG/ATTACK

**** NEW

Descriptif : Ce cours associe cardio et renforcement musculaire à haute intensité sur une musique originale, conçue en parfaite synchro avec chaque mouvement. La combinaison Strong et Attack permet de perdre du poids et de tonifier sa silhouette.

Objectifs : Brûler des calories tout en renforçant les bras, les jambes, les abdos et les fessiers.



POWER

** NEW

Descriptif : Power assure un travail complet. Ce cours sollicite chaque groupe musculaire de votre corps, en alternance avec des pics cardio, le tout sur une musique rythmée.

Objectifs : Améliorer sa condition physique, accroître son endurance, tonifier son corps.

POSTURE

* NEW

Descriptif : Ce mélange d'enchaînements savamment choisis fait travailler vos muscles du dos, mais aussi vos abdominaux et vos muscles profonds. Cette discipline permet de mieux comprendre et gérer son corps et son esprit en apportant un bien-être au quotidien.

Objectifs : Diminuer les tensions, prévenir les blessures, améliorer la mobilité, récupérer plus vite après un entraînement, optimiser les performances physiques.

PIL & FIT

**

Descriptif : Travail structuré, axé sur le renforcement musculaire de toutes les parties du corps; toutes les zones sont sollicitées. Les exercices proposés, accessibles à tous, permettent de développer la conscience corporelle. On évolue grâce à des exercices appropriés et variés, utilisant ou non du matériel (bâton, ballon, haltères, etc.). Au fil des cours et en douceur, avec ou sans impact sur le sol, un travail graduel cardio-vasculaire s'instaure afin de développer l'adaptabilité de la capacité cardio-respiratoire à l'effort. Une séance d'une heure très complète à travers laquelle se définit de façon harmonieuse une silhouette ferme et sculptée.

Objectifs : Brûler des calories et donc prévenir la surcharge pondérale; faciliter l'évacuation de la tension nerveuse accumulée dans la journée (stress); favoriser la maîtrise du « corps/esprit » et la connaissance de ses propres limites (conscience de soi); aide à l'acquisition du sens de l'équilibre.



BODY SCULPT

**

1 • RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Descriptif : Exercices simples permettant de faire travailler tous les muscles. Utilisation d'altères, de bâtons, d'élastiques... Permet à chacun de nuancer, contrôler et ajuster son travail personnel.

Objectifs : Améliorer l'endurance, tonifier le corps et prévenir les maux de dos.

2 • ABDOS EXPRESS

Descriptif : 15 min d'abdos pour une efficacité maximale

Objectifs : Tonifier la sangle abdominale, soulager le mal de dos, affiner la silhouette.

3 • STRETCHING

Descriptif : Permet de récupérer de la fatigue et du stress, sur un fond musical doux et relaxant.

Objectifs : Étirer le corps en douceur, se détendre, améliorer le sommeil.

ZUMBA



Descriptif : La Zumba est un mélange de danses latines et d'aérobic. Le rythme côté fun et côté cœur. Bonne humeur assurée !

Objectifs : Sculpter la silhouette, muscler le cœur, améliorer le souffle, gagner de l'endurance, le tout en s'amusant.

BURN & SCULPT

Descriptif : Ce cours en trois temps combine le meilleur de l'entraînement cardio et du renforcement musculaire.

1/ BURN : concentré de 40 min très défoullantes. Sollicite l'ensemble des muscles du corps avec des exercices visant à les tonifier, sur des rythmes hyper dynamiques afin de brûler un maximum de calories.

2/ SCULPT : panel d'exercices de 40 min ciblé sur tout le corps, avec une sollicitation permanente du centre postural : dos, abdominaux, muscles fessiers. Un entraînement ludique sur fond musical fun et varié.

3/ STRETCH PASSIE : retour au calme en 10 min, avec étirement lent des muscles et utilisation du poids de son corps.

Objectifs : Ce cours très complet sollicite l'ensemble de vos qualités physiques au cours d'une même séance : force, endurance musculaire et cardio-vasculaire, souplesse, coordination, équilibre, tonicité, performance du muscle, mobilité articulaire, souplesse et détente physique. Une technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Il s'adresse à tous ceux qui sont un minimum sportifs et peu avares d'efforts physiques. Parfait pour les assidus des salles de sport qui auraient tendance à se ramollir. On y dépense beaucoup d'énergie; on brûle un maximum de graisses. Le tout dans une grande convivialité.

BOLLYX (BOLLYWOOD)

*** NEW



Descriptif : Ce programme de Fitness dansé s'inspire du Bollywood, laquelle danse indienne raconte une histoire à travers la gestuelle, la musique, le regard, le jeu de séduction. Travail du corps complet ciblant le renforcement musculaire, l'endurance, la confiance et l'esprit de convivialité.

Objectifs : Accessible à tous - des bases de danse ne sont absolument pas nécessaires -, ce cours constitue un excellent moyen de dépenser des calories et d'affiner sa silhouette de manière ludique. Il vous suffit de suivre les mouvements de votre professeur et de vous laisser aller au rythme de la musique.

Vive le plein air !

OUTDOOR TRAINING **

Descriptif : Le plaisir de s'oxygéner en pratiquant du sport à l'extérieur (stade Cerdan). Chacun travaille son corps suivant ses capacités à l'aide de divers exercices : course, cardio, centre du corps, pliométrie...

Objectifs : Amélioration de la gestion de l'effort, progression globale grâce aux différents exercices.

MARCHE NORDIQUE EN FORÊT DE CLAMART **

Descriptif : Activité sportive conseillée et accessible à tout âge. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons (fournis par le professeur) qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Contrairement à la marche et à la course traditionnelles, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.

Objectifs : Sculpter l'ensemble du corps. Bénéfique pour le cœur, les poumons, les articulations, le dos, les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules, le cou, les fessiers, les cuisses... et l'humeur ! Bol d'air garanti.



Intensité de nos cours : **** Élevée *** Modérée à Élevée ** Modérée * Légère

ACTIVITÉS DANSE AU VERSO ... ACTIVITÉS DANSE AU VERSO ... ACTIVITÉS DANSE AU VERSO ... ACTIVITÉS DANSE...