

## Cours collectifs de A à Z...

**Power Step** : cours de step où la coordination et le coeur seront mis à l'épreuve. Des combinaisons de mouvements d'un niveau intermédiaire, remplies de créativité sur un rythme dansant.

**Salsa** : cours de danses latino-américaines, accessible à tout le monde, seul ou avec partenaire.

**Special Abdo-Bottom** : exercices de renforcement musculaire des abdominaux, des cuisses et du fessier.

**Step Beginners** : après l'apprentissage des pas de base on apprend, à chaque cours, une nouvelle combinaison afin de travailler la condition et la coordination.

**Step & Dance** : les mouvements de step sont exécutés de plus en plus vite. Un cours qui développe le sens du rythme, la coordination et la résistance cardio-vasculaire.

**Step Medium & Advanced** : un cours de step chorégraphique et dansant. Un challenge pour les amateurs de step plus expérimentés.

**Stretching** : 50 minutes d'étirements pour tout le corps suivis par une petite relaxation. Cours idéal pour les sportifs assidus qui ne perdront pas leur souplesse et les personnes désireuses de pratiquer une activité sportive 'bien-être'.

**Total Aquagym** : cours d'aqua avec des exercices et des combinaisons simples et efficaces, pour tout niveau.

**Total Body Sculpt** : cours de renforcement du corps entier à l'aide du step, d'élastiques, de poids,...

**Ubound** : cours cardio-vasculaire sur un mini trampoline, qui aide au développement de l'endurance, sans impact sur les articulations. Ce cours ultra dynamique vous permettra de brûler jusqu'à 900 calories.

**Upper Body** : cours destiné à redessiner les bras et les épaules, tout en finesse, sans prise de masse musculaire, et également destiné à renforcer le dos.

**Work-Out** : des exercices de renforcement musculaire à l'aide de dynabands, haltères à main et autres pour le corps entier.

**Zumba®** : un programme de fitness basé sur de la danse latino-américaine. Avec ses pas de danse faciles à suivre, Zumba® est accessible à tous les âges. Zumba® est également très efficace, on y brûle jusqu'à 1000 calories par heure !

## Cours collectifs 2011-2012

Ce classement des cours collectifs peut vous aider dans votre choix :

### PLUS DE 100 COURS PAR SEMAINE

**SPECIALEMENT POUR DEBUTANT** des cours qui sont accessibles aux débutants durant toute la saison. Dès que vous sentez prêt(e), vous pouvez passer au niveau supérieur.

**Abdo-Bottom-Stretch, Aqua Beginners, Body Sculpt, Celluli Burn, Cycling Beginners, Gym Silhouette, Hatha Yoga, Jiu Jitsu, Kickbox, Oriental, Pilates, Power Pilates, Salsa, Step Beginners, Stretching, Work-Out, Zumba®.**

#### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Abdo-Bottom-Stretch, Aqua Beginners, Aqua Sculpt, Body Sculpt, Burn & Sculpt, Celluli Burn, Extra Abdo, Gym Silhouette, Kickbox, Pilates, Power Pilates, Special Abdo-Bottom, Total Body Sculpt, Ubound, Work-Out.**

#### STRETCH & RELAX

**Abdo-Bottom-Stretch, Hatha Yoga, Pilates, Power Pilates, Stretching.**

#### COORDINATION & DANSE

**Aerofit, Box Aerobic, Oriental, Power Step, Salsa, Step & Dance, Step Medium & Advanced, Zumba®.**

#### CONDITION CARDIO-VASCULAIRE

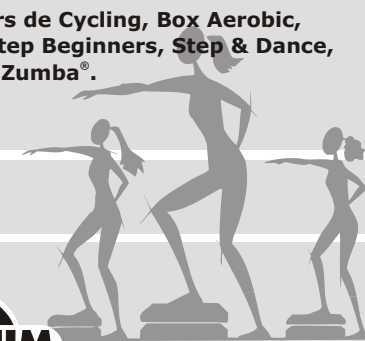
**Tous les cours d'Aqua, tous les cours de Cycling, Box Aerobic, Fatburning, Kickbox, Power Step, Step Beginners, Step & Dance, Step Medium & Advanced, Ubound, Zumba®.**

#### COMBAT

**Kickbox, Jiu Jitsu.**

#### KID'Z

**Badminton, Escalade.**



## Cours collectifs de A à Z...

**Abdo-Bottom-Pilates** : exercices basés sur la méthode Pilates, axés sur le travail des fessiers et abdominaux, avec une attention sur le travail postural.

**Abdo-Bottom-Stretch** : exercices de renforcement musculaire des abdominaux, des cuisses et du fessier, complétés par 15 minutes d'exercices de souplesse.

**Aerofit** : concept créatif, cardio-vasculaire et accessible à tous. Mélange de pas d'aérobics et de danse sous un rythme intensif afin de dépenser un maximum de calories.

**Aqua** : l'aérobic dans l'eau. L'eau procure une résistance très constante et donne un auto-massage au corps ce qui a aussi un effet relaxant.

**Aqua Beginners** : aérobics doux, mouvements de base, ce cours facilite l'apprentissage des cours d'aqua avancés.

**Aqua Cardio Mix** : cours très dynamique et énergétique qui améliore la silhouette et la condition physique.

**Aqua Sculpt** : l'accent est mis sur les exercices de renforcement musculaire, engageant tous les grands groupes musculaires.

**Aqua-Step Mix** : cours de step dans l'eau, accessible à tous.

**Body Sculpt** : le travail de la silhouette tant pour le haut du corps, les muscles thoraciques et les bras que pour les abdominaux et les jambes.

**Box Aerobic** : construction chorégraphique utilisant des pas d'aérobic et des techniques de combat du Kickboxing. Mise en condition alliant rythme, force, coordination et souplesse.

**Burn & Sculpt** : cours entièrement musculaire avec des mouvements rapides et des séries courtes spécialement destinées à éliminer les graisses les plus coriaces.

**Celluli Burn** : renforcement et tonification musculaire du corps. Travail intensif des cuisses, du fessier et des abdos. Sculpte et affine la silhouette harmonieusement et améliore le fonctionnement des articulations et du dos. Un travail cardio-vasculaire, suivi d'exercices "brûle graisse" et étirements.

**Cycling** : faites partie du peloton... guidé par un moniteur, apprenez les différentes techniques du Cycling sur une musique fouettante.

**Cycling Beginners** : le moniteur vous apprend la mise au point de la bicyclette et la bonne position corporelle. Il vous initie aux différentes techniques du Cycling sur une musique fouettante. Conseillé aux débutants pendant quelques semaines.

**Cycling Cool Session** : cours intensif pour niveau moyen où condition et expérience sont indispensables. Un cours avec l'accent sur l'endurance.

## Cours collectifs de A à Z...

**Cycling Mix Cool & Beginners** : le deuxième niveau des cours de Cycling pour les techniques, l'endurance et la condition.

**Cycling Mix Cool\*\*\*** : un cours de Cycling (d'un niveau très avancé) avec ambiance et énergie, jouant avec la résistance et la cadence.

**Extra Abdo** : exercices de renforcement musculaire des abdominaux avec en "extra" le travail intensif d'un muscle différent chaque semaine, complétés d'exercices de souplesse.

**Fatburning** : cours très branché avec un échauffement dynamique, suivi d'un enchaînement de mouvements simples pour améliorer la résistance cardio-vasculaire et éliminer un maximum de calories.

**Gym Silhouette** : le conditionnement de la silhouette tant pour le haut du corps, les muscles thoraciques et les bras que pour les abdominaux et les jambes.

**Hatha Yoga** : est la forme la plus connue de Yoga en Occident. La pratique des postures et de la respiration aide à réduire le stress et à retrouver le calme intérieur.

**Jiu Jitsu** : technique de défense idéale adaptée pour les hommes ainsi que pour les femmes. Ne nécessite aucune connaissance ni expérience au préalable.

**Kickbox** : technique de combat pure, enchaînements de pieds et poings. Sport complet qui développe la coordination des mouvements, l'équilibre et l'adresse. Le Kickbox exige une excellente condition physique.

**Oriental** : laissez vous séduire par l'Orient... Pour ce cours, apportez un foulard et portez un top court.

**Pao Bag Boxing** : Ce cours qui est exclusivement réservé aux dames est basé sur des mouvements de frappe sur bouclier. Stimulant, aidant à développer agilité, coordination et tonicité. Pas de contact donc pas de blessures. Venez vous défouler, libérez votre stress et toute agressivité tout en vous amusant.

**Pilates** : renforcement musculaire global (avec un accent sur la zone abdominale) via des exercices doux. Amélioration de la souplesse, de la posture et de la respiration, grâce à la méthode de Joseph Pilates.

**Power Pilates** : ce cours fait travailler tous les muscles en douceur mais en profondeur. Pas de grosse fatigue au rendez-vous ni de transpiration excessive. Le dos se reconstruit, peu à peu les capitons de graisse diminuent, la taille s'affine, le ventre s'aplatit, les fessiers s'arrondissent et se raffermissent. Une mise en forme physique et morale qui sollicite la stabilisation, la concentration et l'équilibre. Le cours se termine par une relaxation qui permet de se ressourcer et de trouver un calme intérieur.