

PROGRAMME ET HORAIRES

TABATA ou HIIT : Simple, athlétique, sportif, intensif et accessible à tous ; idéal pour les hommes et les femmes recherchant un entraînement physique complet, athlétique, varié et ludique.

BodyART : Durant une heure de cours on travaille en profondeur : la stabilité, la coordination, la force, la posture, la souplesse, l'endurance ou encore la respiration. Ce sport est d'ailleurs connu pour lutter contre le mal de dos. Ainsi, au fur et à mesure des séances et dans la vie de tous les jours, vous noterez une amélioration de votre santé et de votre forme physique ! Tous les exercices proposés durant un cours de BodyArt ont été testés de façon thérapeutique et fonctionnelle, c'est pourquoi ce sport a déjà remporté plusieurs prix aux États-Unis. De plus, c'est la seule discipline d'Europe qui s'est importée vers les U.S.A.

TRAMPOLINE : Pour tous ; très ludique ; il boostera votre système cardio vasculaire ; il vous aidera à brûler des calories tout en s'amusant.

BOKWA DANCE, STEP & UP, TONE & CORE : Les participants dessinent des lettres et chiffres avec leurs pieds, tout en bougeant sur des musiques rythmées, avec un STEP ou munis d'haltères.

PILOXING : Associe des mouvements de boxe, de fitness et de danse, ainsi que des postures de Pilates. Le tout sur une musique entraînante, avec des enchaînements chorégraphiés, pour le côté ludique.

AERODANCE : Discipline sportive et fun qui permet de se défouler sur des musiques actuelles, avec des chorégraphies simples et accessibles par toutes et tous ; amélioration de la condition physique, amélioration de la coordination et de la capacité cardio vasculaire.

PILATES : Toutes les parties du corps étant sollicitées, avec une mention spéciale pour les abdos qui sont travaillés en profondeur, le seul véritable moyen d'obtenir un ventre plat, capable de soutenir les organes du système digestif et le dos.

YOGA : Cette pratique ancestrale propose d'unifier le corps et l'esprit à travers des exercices physiques plus ou moins poussés, lents ou dynamiques.

MUSCULATION : Renforcement musculaire général utilisant des poids modulables, élastiques, barres lestées...

SWISS BALL : Exercices qui peuvent paraître d'une grande simplicité permettant de renforcer la tonicité des muscles profonds comme celle des muscles plus apparents.

CARDIO BOXE: Mouvements pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic, mais sans aucun contact.

HORAIRES

LUNDI : 9H15/10H15 SURPRISE
 19H00/20H00 TABATA/HIIT/BAX

MARDI : 12H30/13H30 SWISS BALL
 18H30/19H00 COURS FLASH
 19H00/20H00 YOGA Ashtanga/vinyasa

MERCREDI : 9H15/10H15 PILATES/YOGA/BodyART

JEUDI : 18H30/19H15 CARDIO
 19H15/20H15 YOGA Ashtanga/vinyasa/YIN

VENDREDI : 9H15/10H15 MUSCULATION

PASCALE : Educatrice sportive diplômée BPJEPS AGFF (06 72 89 62 86) ; pascaline369@hotmail.fr