DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS



BODYBARRE: Ensemble de mouvements avec poids et haltères. Un cours efficace renforçant l'ensemble de la masse musculaire grâce aux mêmes exercices que ceux pratiqués habituellement en salle de musculation



Le **BIKING** ou **RPM** est un cours de **cyclisme indoor** (en salle), qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe, le tout en musique. Les intensités sont variées afin de simuler un parcours de vélo précis.

Nous utilisons SPIVI (cours virtuels avec paysages)



FULLBODY :Cours de renforcement musculaire avec des accessoires : barres et poids, élastiques, swiss-ball (ballon), lests aux chevilles ou aux bras, tapis. Cours non chorégraphié. Tous les groupes musculaires sont sollicités.



Le **CIRCUIT TRAINING ou HIIT** est une méthode d'entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres. Le Circuit Training consiste à alterner cardio-vasculaires des exercices et de renforcement la forme musculaire 10 15 sous de à ateliers.



Le **STEP** est un concept simple (genre de marche), il permet de réaliser un grand nombre d'exercices chorégraphiés visant l'amélioration et l'entretien de la condition physique .Le STEP demande un apprentissage,



Le **STRETCHING** est un cours non chorégraphié d'assouplissement et de détente. Travail des muscles profonds du dos. Un cours incontournable



Le **PILATES** est une approche spécifique du mouvement. Il permet aux muscles de se renforcer sans traumatismes et douleurs. Développement de la souplesse et de la coordination. Concentration sur son schéma corporel et sur la respiration.