

## **Cours de gymnastique fit 50+**

Gymnastique pour elle et lui à partir de 50 ans ! Des mouvements simples composent un entraînement équilibré en force, coordination et mobilité.

## **Gymnastique du dos**

Exercices ciblés pour la musculature du ventre et du dos. En guise de prévention ou pour retrouver une tenue du corps saine et correcte dans la vie quotidienne et au travail. **+ Gymstick**

## **Power Yoga**

Suite de mouvements dynamiques, fluides et athlétiques. L'accent est mis sur la coordination des mouvements et du souffle pour créer des séquences alliant force, équilibre et souplesse.

## **Pilates / Pilates Basic (débutants)**

Le corps retrouve son unité et est réactivé de l'intérieur comme de l'extérieur. Vous retrouverez un corps fort et résistant. La stabilisation du bassin et la tenue optimale sont un autre résultat de l'entraînement.

## **BBP – CAF (cuisses, abdos, fessiers)**

Entraînement de force ciblé qui vise à raffermir et affiner les tissus des « zones à problèmes ». L'entraînement s'effectuera avec ou sans accessoires. **+ Gymstick**

## **Bodyforming**

Entraînement d'endurance, de force et de mobilité. Entraînement complet libre ou avec des accessoires. **+ Gymstick**

## **Bodypump "les mills"**

Bodypump est un entraînement chorégraphié avec des altères et de la musique énergique pour hommes et femmes, du débutant au champion. L'endurance de force croissante, le fitness en général, la musculature ainsi que la brûlure de graisse sont entraînés de manière précise.

## **Pump**

Avec des barres et des poids chaque muscle est renforcé. Vous aurez des résultats en un temps record ! La musique motivante dans ce cours soutient vos efforts.

## **Step / Step and Tone**

Un mélange de force et d'endurance qui vous fera transpirer. Durant la leçon, les chorégraphies-step vous remettent en forme. Pendant ou après la chorégraphie, toute la musculature est renforcée avec un bodytoning. **+ Gymstick**

## **Cardio Workout**

Un entraînement d'endurance avec combinaisons de pas simple et diversifiées. La leçon peut se faire avec ou sans Step. Dans la partie de force intensive, toutes les zones à problèmes seront entraînées. **+ Gymstick**

## **Kick-power**

Un mélange explosif de karaté, boxe thaïlandaise, taekwondo et entraînement de force : une musique entraînante accompagne cet entraînement cardiovasculaire

## **Taebo**

Il n'y a pas de chorégraphie difficile ! La technique, la force et l'entraînement de la tension musculaire seront entraînés avec des mouvements de différents arts martiaux.

## **SWEM –Trampoline**

Voir programme spécial, ce cours est organisé par la Physiothérapie Balance