

Aérobic

L'entraînement spécifique d'endurance, de coordination, de force et de mobilité. Low : Combinaison de pas sans sauts. High : Combinaison de pas avec sauts. Mixed : Un mix entre Low et High-Aerobic.

Aérobic-Dance

Combinaisons de pas provenant de divers genres comme le jazz, hip-hop, latin et aerobic sont rassemblés afin de créer une chorégraphie. Toutes les personnes qui souhaitent danser et bouger sur de la musique entraînante seront emballées par cet 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**

Bodyshape (à la plage)

Un programme de condition physique et de force sur musique, avec vue sur le lac de Biemme. La journée ne peut pas mieux commencer !

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**

Fitboxe

Fitboxe combine divers sports de combats, (Taekwondo, Karate et Kickboxing) ainsi que de l'aerobic. Des sacs de boxe spéciaux sont utilisés pour la simulation de coups de pieds, genoux, mains et coudes. Cet entraînement d'endurance et de vitesse permet d'aller à la limite de ses performances personnelles tout en s'amusant.

Pilates

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.

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.

Pump

Pump 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.

Reaktiv-Walking

Un entraînement outdoor parfait ! Il épargne les articulations et renforce toute la musculature du corps. L'intensité peut être contrôlée de manière individuelle. Par les mouvements entraînants, vous apprenez à utiliser vos muscles de manière optimale et efficaces que ce soit à l'arrêt ou en mouvement.

Step / Step + 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**

SWEM –Trampoline

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

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.

Yoga

Une variation entre la force, l'étirement, la tension et la détente est exercée durant ce cours. La respiration calme et contrôlée est également entraînée. Le Yoga permet d'entraîner également la concentration, la perception de son corps ainsi que le bien-être, la détente et le silence intérieur. L'énergie circule alors de manière équilibrée dans tout le corps.

Zumba

Zumba est un mélange de danse et de fitness. Avec des rythmes endiablés et une ambiance de fête contagieuse, toute personne est amenée à danser. Cette leçon apporte de l'énergie et donne du plaisir.