

Aérobic-Mix

Ce cours permet de profiter de toutes les variantes d'aérobic. Durant la leçon, vous entraînerez soit de l'aérobic, du step-aérobic ou du bodyforming. Laissez-vous surprendre !

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.

Bodypump / Bodypump « les mills »

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.

Bodyart

L'origine de cet entraînement provient du yoga et de la thérapie par le mouvement. Les mouvements sont en harmonie avec les méridiens et proviennent Tai-Chi, Quigong et du Pilate. Vous entraînez la force, stabilité ainsi que la flexibilité et améliorez votre coordination et votre équilibre.

Bodyforming / Toning

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

Entraînement des zones à problèmes (Problemzonentraining)

Après quelques combinaisons de pas simples comme échauffement, vous débutez les exercices ciblés pour renforcer les muscles des cuisses, du ventre et des fessiers. Vous travaillez avec et sans accessoires. La leçon se termine avec un retour au calme et un stretching.

Fatburn / Cardio

Un entraînement d'endurance avec pulsations élevées. Vous effectuez des combinaisons de pas simple et diversifiées sur les hits actuels et durant 2/3 de la leçon vous vous trouvez dans la zone de brûlure des graisses. Dans la partie de force, toutes les « zones à problèmes » seront entraînées.

Fitboxe

Fitboxe combine divers sports de combats, (Taekwondo, Karate et Kickboxing) ainsi que de l'aérobic. 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.

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.

Kickpower

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

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.

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.

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.

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.