



## EXPLICATION DES COURS COLLECTIFS

### GYMNASTIQUE TRADITIONNELLE

Culture physique traditionnelle, de maintien, de renforcement. Sollicite tous les muscles. Adapté à [tout public](#)

### T.A.F. (Taille, Abdos, Fessiers)

Renforcement musculaire des abdominaux, fessiers, hanches et taille. Tonification et raffermissement garantis. [Tout public](#)

### BODY SCULPT

Renforcement musculaire avec petit matériel (haltères, ballons, élastiques, bâtons). Accès essentiellement sur un travail de bras. [Tout public](#)

### T.B.C. (Total Body Conditioning)

Cours développé par Nike, activité cardio-vasculaire et musculaire en alternance avec un support tel que le step. [Tout public](#)

### BODY MOVE

Travail Cardio Training, très athlétique et intensif associant des sauts, des déplacements, et des pompes, [Cours Confirmé](#)

### POWER BARRE

Chorégraphie sur des exercices utilisant une barre à disques pour un développement harmonieux du corps. Permet de sculpter, dessiner les muscles, et brûler les graisses. [Cours Confirmé](#)

### STEP

Travail cardio-vasculaire durant lequel on monte et on descend d'un petit banc réglable en hauteur à l'aide de plots. Améliore l'endurance générale, développe la coordination. Activité Ludique chorégraphiée.

### PILATES

Tonifier et raffermir les muscles en activant les muscles faibles et en relâchant les muscles trop tendus, en équilibrant la musculature par des postures et par la respiration. Le résultat : amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. [Tout public](#)

### TONIC SCULPT

Renforcement tonique des bras et haut du corps avec petit matériel (haltères, élastiques). [Tout public](#)

### GYM DOUCE

Cour essentiellement adapté à une clientèle débutante voulant reprendre une activité physique, ou à des seniors actifs recherchant la motivation et le bénéfice d'un exercice sans impact tout en ayant un résultat garanti. [Tout public](#)

### LIA DANCE – LIA AERO

Cours chorégraphié associé à divers styles musicaux demandant un minimum de coordination et de mémorisation. [Cours Confirmé](#)

### G.P.S. (Gym Postural Stretching)

Programme d'entraînement s'inspirant des méthodes d'étirements Mézières, Yoga, Taïchi et Pilates qui vous aidera à vous sentir plus souple. [Tout Public](#)

### AERO GYM

Cours très tonique associant le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire. Gymnastique d'amincissement dont le but est de raffermir tous les muscles du corps. [Tout Public](#)

