

DESCRIPTION DES COURS

Renforcement et tonification

Body-Sculpt – C A F

Renforcement musculaire avec haltères ou élastique. Tonification de tout le corps.

Body-Pump

Programme de renforcement élaboré par les meilleurs spécialistes du monde. Tonifier et muscler tout son corps au moyen d'une barre chargée. Le Pump va transformer votre corps...

Switching

Entraînement musculaire et développement de l'endurance sur des machines de musculation pour le travail des mouvements naturels. Cours en groupe, super motivant, en exclusivité à Fit Plus.

Chorégraphie, cardio

Step

Travail cardio à impact réduit avec utilisation d'une plate-forme sur laquelle on monte et on descend. Idéal pour tonifier les jambes et les fesses.

Aéro-Danse - Calorie Burner

Cours aérobic avec mélanges de styles de danses Travail cardio très fun ! Le calorie burner utilise des déplacements plus simples mais efficaces.

Nordic-Walking

Marche rapide en extérieur avec des bâtons. Accessible à tous. Qui a dit que l'on était enfermé dans un fitness ?

Kick-Boxing - Fit-Boxe

La nouveauté qui fait fureur. Cours très dynamique qui allie déplacements, coups de poings et pieds. Idéal pour brûler des calories et améliorer l'équilibre et la coordination. Egalement avec frappes dans un sac (Fit-Boxe)

R P M, Spinning ou Indoor Cycling

Un entraînement super aérobic avec utilisation d'un vélo qui combine un pédalage à haut rythme avec une musique motivante. Cours pour tous les niveaux. Le « calories Killer » par excellence.

Bien-Etre et maintien

Chi-Ball

Programme d'exercices doux et relaxants qui maintiennent et préservent la santé. Apprendre à conduire et ressentir l'Energie dans son corps. Ce cours issu de la Médecine chinoise se fait avec un petit ballon coloré et parfumé

Body-Balance – Power-Yoga

Mélange de Tai-Chi, Yoga, stretching et relaxation. Plus sûr de vous, plus serein, plus fort, plus souple. Pour vous, une nouvelle vie commence...

Pilates - Body-Mind

Redressement postural avec étirements et mouvements de résistance contrôlés. Développe l'équilibre et le renforcement musculaire

