

CORPS EN MOUVEMENT

les définitions

• TOTAL BODY

Cours très complet visant à l'amélioration de votre condition physique générale :

- enchainements de mouvements coordonnés simples avec des sauts, des déplacements pour améliorer le système cardio.
- renforcement pluri-musculaire non stop debout et au sol avec le poids de corps.

• CARDIO JUMP

Cours de ¼ d'heure de haute intensité cardiovasculaire sur un mini trampoline rond vous permet de développer le souffle et la coordination sans risque, tonifier les cuisses, les fesses, les abdos et les bras + ¼ d'heure au sol pour du renforcement musculaire doux et un retour au calme. Excellent cours bruleur de calories.

• FCS KALI

C'est un art martial philippin regroupant plusieurs disciplines. Ce cours est une initiation au self défense permettant d'acquérir des automatismes simples et efficaces. L'utilisation de sticks favorise la coordination et la mémorisation. C'est un cours tous niveaux.

• CROSS TRAINING

Circuits et ateliers avec matériel et poids de corps combinent les fondamentaux de la forme physique :

- endurance cardiovasculaire
- endurance musculaire
- coordination et agilité
- équilibre
- puissance

• CARDIO-BOXE

C'est une combinaison d'efforts cardio et de mouvements techniques rappelant la boxe anglaise pratiqué individuellement en collectif pour tonifier tout le corps et transpirer.

• TRAMPOLINE

Cours d'initiation aux différents sauts et réceptions sur la toile. Cette activité sportive permet de maîtriser son corps dans l'espace, de prendre plaisir à rebondir en toute sécurité, tout en améliorant son gainage.

• PILATES

Cette méthode douce repose sur la concentration, le contrôle, la centration, la respiration, la fluidité, la précision, l'enchainement et l'isolation. Les postures et mouvements avec ou sans matériel induisent des déséquilibres qui incite le corps à mobiliser les muscles stabilisateurs.

- **GYM SENSORIELLE**

Technique douce qui concerne tout le corps par des micros mouvements lents, d'immobilité pour comprendre et analyser ses sensations articulaires, musculaires et respiratoires. Cette gymnastique se met au service de l'attitude, du mouvement réfléchi et patient. Elle permet de nous réconcilier avec notre corps et de mieux l'habiter.

- **LE POSTURAL**

Issu de la méthode de JP Moreau, le postural est une mobilisation des muscles profonds par l'utilisation de postures variées rythmées par une respiration spécifique. Elle permet l'amélioration des tensions articulaires, recrute les muscles profonds siège de tensions ; c'est une technique d'écoute de son corps par l'amélioration de la concentration.

- **ZUMBA**

C'est une technique corporelle regroupant des chorégraphies variées, endiablées sur des rythmes du monde.

- **DANSE TRAINING**

C'est une technique qui allie la rigueur de la danse avec la précision du geste en utilisant tout l'espace de la salle pour apprendre les bases du placement en danse et en étirement. Tout niveau.

- **DANSE JAZZ**

Avec un niveau intermédiaire vous pourrez apprendre des chorégraphies originales et entretenir votre corps.

- **FLAMENCO**

Découvrez une danse sensuelle et expressive avec l'apprentissage des codes du flamenco, le placement du corps, les frappements de pieds qui amènent une attitude gracieuse et élégante. Tout niveau.