

FITNESS ADULTE

STRETCHING : exercices d'étirements doux de tous les groupes musculaires d'une façon segmentaire. Le stretching permet un gain d'amplitude, une meilleure récupération musculaire et une réduction des tensions corporelles.



- ❖ **POSTURAL** : technique douce d'étirements basée sur un ensemble de postures qui engage tout le corps, soutenues par une respiration spécifique, cette méthode agit sur les chaînes musculaires en sollicitant les muscles profonds pour prévenir et réduire les tensions et dysfonctionnements articulaires et musculaires.
- ❖ **BODY SCULPT** : renforcement musculaire harmonieux à l'aide d'élastiques de gym, de barres lestées, de bandes lestées utilisés en alternance.



- ❖ **TOTAL BODY** : cours mixte très complet de cardio et de renforcement musculaire, basé sur la coordination de mouvements dynamiques et simples, de raffermissement de tout le corps.



- ❖ **GYM SENSORIELLE** : A partir d'un bon placement, d'un travail musculaire profond et patient, la prise de conscience de son corps se fait plus fine. Le rythme est lent, les exercices en contraction et en étirements permettent de mieux connaître son corps.

- ❖ **PILATES** : la combinaison d'exercices doux et de positions variées du corps permet la mise en action, en alternance de tous les groupes musculaires, en insistant sur la zone abdominale et la respiration, deux points centraux de la technique.



- ❖ **CIRCUIT TRAINING** : Ateliers avec matériel, développant l'endurance, l'agilité, la coordination, la vitesse, l'équilibre, la force, la puissance... en circuits chronométrés, respectant le rythme de chacun, guidés par le coach



- ❖ **ZUMBA** : Danser, bouger aux rythmes endiablés, tout en brûlant des calories.

