

Intitulé	Dominantes	Description	Durée	Public
Total body Conditioning	Cardio	Cours complet divisé en 3 phases:	1h00	Toute personne désirant diminuer sa
	Renforcement	20 min d'exercices cardio		masse adipeuse, renforcer des parties
	Etirements	20 min de renforcement musculaire		de son corps, et acquérir de la souplesse.
		20 min d'étirements		
<b>Le Trio:</b>				
Cuisses Abdos Fessiers	Renforcement	Cours ciblé sur les zones à renforcer,	1h00	Tout public
Taille Abdos Fessiers		à dessiner avec ou sans prise de volume		
Bras Abdos Fessiers				
Circuit Training	Cardio	Cours basé sur des ateliers spécifiques à vos objectifs.	1h00	Les cours dansés ne sont pas votre domaine de prédilection?
	Renforcement	Alternance de pôle cardio et de pôle renforcement		Le circuit training est fait pour vous. Adapté à votre profil, il vous permettra
		Il correspond à de l'interval training		de diminuer votre masse adipeuse et de tonifier les muscles à travailler.

Course à pied	Cardio	A l'extérieur, votre coach vous accompagne en course à pied.	1h00	Débutants, votre coach vous apprendra à courir, à respirer et à doser votre effort.
		Il contrôle votre fréquence cardiaque et vous donne des conseils		Expérimentés, vous avez une course en vue. Votre coach vous établit un
		du débutant au confirmé.		programme évolutif et étalé en fonction du jour J de l'épreuve.
Pilates au sol	Renforcement	Méthode douce basé sur le renforcement des muscles profonds du ventre	1h00	Tout Public
	Etirements	et du dos. Le contrôle du corps par l'esprit seront les maîtres mots		Indiqué pour les personnes souffrant du dos, voulant s'assouplir, renforcer
	Relaxation	Allié à la respiration et aux 5 principes de base du Pilates, il vise à la		le périnée de manière douce et contrôlée.
		tonification globale et à l'assouplissement des muscles.		

Yoga		La définition du yoga est d'expérimenter l'unité entre le corps, le mental et l'esprit, ces trois types d'expérience faisant partie intégrante de l'évolution humaine.	1h00	Le yoga s'adresse à tous ceux qui veulent renouer un contact positif avec eux-mêmes, grâce à une meilleure utilisation des énergies physique, mentale, émotionnelle et psychique.
Stretching	Etirements	Cours visant 'étirement des muscles et la mobilité des articulations.	1h00	Tout public
		C'est à la fois une méthode de détente physique mais aussi psychique		