

# QUELLE ACTIVITE CHOISIR ?

CATEGORIE	JE SOUHAITE	JE CHOISIS	A SAVOIR
Enfants / Ados	Un art martial ludique et sans danger pour mon enfant	<b>CHANBARA</b>	Casque et kodachi fournis
Bébés-parents	Danser avec mon tout-petit au rythme des musiques du monde	<b>EVEIL CORPOREL BEBE-PARENTS</b>	De 3 mois à 4 ans
Tonification & détente	Améliorer ma souplesse, avoir un sentiment de sérénité et être plus détendu, développer le renforcement musculaire, travailler ma respiration	<b>BODY ZEN</b>	Cours qui puise son inspiration du Yoga, Pilates et Taïchi Cours à basse intensité
	Entretenir mes aptitudes physiques	<b>GYM DOUCE</b>	Exercices adaptés à tous les niveaux (plutôt destiné aux Seniors)
	Travail en profondeur des muscles faibles et relâchement des muscles tendus	<b>PILATES</b>	Améliore la posture et surtout respiratoire
	Cours de stretching traditionnel	<b>ETIREMENTS / STRETCHING</b>	Augmenter la souplesse du corps
	Un travail ciblant le bas du corps	<b>CUISSES ABDO FESSIERS</b>	Tonifier et renforcer la ceinture abdominale et le bas du corps
Renforcement musculaire	Un cours équilibré : cardio-renforcement-stretch	<b>T.B.C. Total Body Conditioning</b>	Séance de travail traditionnelle ou ateliers ludiques Affine la silhouette
	Un renforcement musculaire complet et tonique	<b>BODY SCULPT</b>	Affine et tonifie la silhouette
	Un renforcement musculaire complet	<b>REINFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	Séance de travail traditionnelle Affine la silhouette
	Un travail de coordination à la barre à la portée de tous	<b>XTEND BARRE</b>	Utilisation de la barre de danse classique pour renforcer le corps
	Améliorer ma forme cardio, augmenter le travail cardio-vasculaire, augmenter ma vitesse, mon endurance, ma force Brûler des calories	<b>CIRCUIT TRAINING</b>	Cours à haute intensité qui mêle plusieurs mouvements en utilisant le poids du corps et du matériel (barres, step, corde...)
	Travail des membres inférieurs, pour brûler un max de calories sur une chorégraphie	<b>STEP</b>	Niveau selon participants
Travail cardio	Travail intensif, pour me défouler sur des rythmes variés	<b>FITNESS DANSE</b>	Activité de danse fitness Tous niveaux