

QUELLE ACTIVITE CHOISIR ?

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