

Abs Crash : avec ce travail intensif de 30 minutes ciblé sur la ceinture abdominale et lombaire, vous aurez la sensation d'un crash dans vos abdos.

Body Attack : entraînement cardio pour obtenir force et endurance. Mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement et stabilisation, vous brûlez plus de 900 calories !

Body Balance : combinant le meilleur du Tai Chi, Yoga et Pilates, ce cours vous aide à vous sentir plus fort, plus souple, plus détendu et conscient de vous-même.

Body Combat: explosivité, attaque, défense et esquive, tout y est, sauf l'adversaire. Liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux.

Body Jam: un cours fun, cardio et parfait pour tous ceux et celles qui aiment brûler des calories en bougeant sur les musiques les plus tendances du moment

Body Pump: développement de l'endurance musculaire avec poids et de nombreuses répétitions. Désignez et séchez vos muscles, résultats rapides garantis !

Body Step: entraînement intense permettant de renforcer le bas de votre corps en combinant un travail cardiovasculaire et la tonification de la zone cuisse/fessiers.

CX Work: entraînement complet en 30 minutes ciblant la zone du « Core » (lombaires, abdos, fessiers, hanches) pour assurer une parfaite stabilité de votre corps.

Deep Work: cet entraînement fonctionnel se base sur des mouvements visant à assurer une liaison entre contraction et détente musculaire et qui sont combinés à des exercices de respiration. Ce cours qui est très différent de tout ce qui est proposé permet au participant de développer sa force, de libérer ses émotions et de Sortir de sa zone de confort.

Fast & Furious WO: serez-vous assez rapide et acharné pour arriver au bout de cet entraînement qui vous permettra de développer vos capacités cardiovasculaires tout en brûlant un maximum de calories en peu de temps.

Morning Legs: avec cet entraînement ciblé jambes et fessier, la circulation et l'activation de vos muscles vous procureront un réveil matin idéal pour rester en forme toute la journée.

Spinning: sprint, ascension, contre-la-montre, interval training, le spinning est un cours de vélo indoor qui vous fait pédaler sur des musiques entraînantes. Sans impact sur les articulations, améliorez votre souffle et sculpez fesses, jambes et hanches !

Karaté enfants : permet aux enfants de découvrir leur corps, connaître leur énergie et d'apprendre à la maîtriser. Ils améliorent leur concentration, coordination, force et souplesse par des exercices adéquats, des jeux. Les cours pour enfants sont conçus pour les filles et les garçons dès 4 ans.

Karaté : vise à développer toutes les énergies physiques et mentales. Développe la musculature, la souplesse, la concentration, la perception, la rapidité et les réflexes et durcit l'ossature.

Boxing : entraînement très intensif, technique avec des sauts à la corde, travail au sac de sable suivi de sparrings contrôlés dans un ring. Améliore la condition physique et la maîtrise de soi.

Kick Boxing : sport de combat par excellence. Difficile, persévérant, parfait pour la condition physique. Toujours dans le respect de son partenaire et de sa santé. Développe souplesse, rapidité, condition physique, réactivité, concentration et confiance en soi.

Krav Maga : entraînement de sécurité moderne, simple, efficace et utilisable dans toutes les situations. Apprenez à vous comporter correctement dans les situations à risques et à agir pour vous mettre en sécurité. Ouvert à tous (à partir de 18 ans)

Kung Fu : inspiré des techniques de combat des animaux (serpent, tigre, grue...), il utilise des mouvements rapides et dynamiques. Bon pour l'endurance et la condition physique et mentale.

Tai Chi: combats stylisés, exécutés avec lenteur et maîtrise. Mouvements gracieux et naturels. Forte concentration mentale, une bonne coordination du mouvement avec la respiration, qui doit être profonde, longue, uniforme et silencieuse.

Back Yoga: Cours centré sur le renforcement et l'étirement du dos. Grâce à des exercices spécifiques en interaction avec la respiration consciente, le Back Yoga sert comme prévention contre des problèmes de dos et peut soulager des douleurs anciennes.

Midi Flow / Midi Power: Cours idéal pour des personnes qui désirent s'offrir une petite île de repos au milieu d'une journée intense. Mardi, l'accent est donné sur la fluidité dans le corps et l'esprit à travers des suites de mouvements en harmonie avec la respiration. Vendredi, des exercices énergétiques stimulent les forces vitales pour régénérer le corps et l'esprit de la semaine.

Pilates: Une méthode douce pour le renforcement notamment des muscles du bassin, les muscles abdominaux et ceux du dos. Grâce à un travail concentré, des mouvements précis et la respiration consciente, corps et esprits sont sollicités et le bien-être est stimulé.

Pranayamas / Méditation: Pranayama est l'art et la discipline de la respiration consciente, dans le but de relier le corps et l'esprit. A travers la méditation nous cherchons à rassembler notre esprit pour nous retrouver dans un état centré et calme.

Stretch Yoga: Grâce à la pratique de postures (asanas) qui travaillent particulièrement l'étirement, ce cours se prête parfaitement bien pour toute personne qui souhaite s'assouplir, autant pour les très sportifs que pour les personnes débutantes dans l'exercice physique.

Vinyasa Yoga: Par des suites de mouvements en parfaite harmonie avec la respiration, la fluidité du Vinyasa libère les tensions physiques et invisibles pour donner place à un état d'être dans le présent et dans un calme intérieur. Un style de Yoga dynamique qui travaille intensément le renforcement musculaire et la souplesse.

Yin Yoga : Style de Yoga calme, le Yin Yoga se caractérise par la longue tenue des poses. Les nadis et les tissus conjonctifs sont ainsi étirés de manière passive et la circulation sanguine et

énergétique stimulée, ce qui ouvre la voie à un lâcher prise du corps et de l'esprit. Un excellent complément pour des personnes pratiquant un style de Yoga plus dynamique.