

COURS DE STEP

Mardi à 20h : Confirmé
Jeudi 19h30 et 20h15 :
Débutant/Intermédiaire

LE STEP est un entraînement de step dynamique qui vous fait vous sentir libre et plein de vie. Basé sur l'utilisation d'un step à hauteur variable et de mouvements simples, ce cours vous apporte une motivation hors du commun grâce à des musiques qui donnent envie de chanter. Cours Cardio qui pousse les systèmes de combustion des graisses au-delà de leur limite, idem pour les muscles– grâce à des phases de renforcement qui remodelent et tonifient votre corps. En particulier les Fesses et les cuisses.

Large, 15-60 ans : pratiquants fitness ou au contraire novices en step



COURS DE BODY-BAR

Jeudi
18h30 à 19h45

Le BODY BAR est le cours collectif avec barre et poids qui renforce et sculpte l'ensemble de votre corps. Ce programme de 45 minutes sollicite tous les groupes musculaires principaux en utilisant les meilleurs exercices de musculation tels que les squats, les développés, les tirages et les curls. Des choix musicaux extraordinaires, votre propre sélection quant aux poids à utiliser et vous voilà prêts à obtenir les résultats que vous êtes venus chercher – rapidement !

Cours de 45 mn de musculation en musique, (8 chansons, 5/7 minutes par groupe musculaire).

Cours avec des poids adaptables individuellement.