

	Renfo	Cardio	Détente	DESCRIPTIFS des activités	
ESPACE TERRESTRE	BARRE training	x		vos corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.	
	CUISSES ABDOS FESSIERS	x		cours de renforcement musculaire où on se concentre sur les abdos, les fesses et les cuisses car ce sont les muscles les plus sollicités au quotidien.	
	HIIT Jump	x	x	développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.	
	PILATES	x		diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire en profondeur (dos, bassin). Il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles. Il améliore le souffle grâce au travail sur la respiration. Il nous aide à nous redresser grâce au travail postural, on apprend à mieux se tenir.	
	SOPHROLOGIE			x	permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.
	SOUPLESSE et RELAXATION	x		x	améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps.
	YOGA	x		x	mouvements d'étirement, de flexion et de torsion. Ils favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée.
	BIKING - 20 places		x		cyclisme en salle pour mettre votre condition physique à rude épreuve. Des options d'entraînement permettent à tout le monde de repousser ses propres limites. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et en franchonné. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.
	CROSStraining - 12 places	x	x		exercices de différentes disciplines permettant ainsi d'améliorer la performance globale. Le but est de vous obliger à vous adapter en permanence à de nouvelles sollicitations. La difficulté est adaptée à votre niveau, les sessions sont accessibles à toutes et à tous.
	MOBILITE et TECHNIQUES - 10 places	x			Ce cours permet d'acquérir force et flexibilité, concentration et calme. L'utilisation d'un rouleau en mousse sur certains exercices permettra de dénouer, détendre et assouplir tous les muscles du corps.
	OUT training - 12 places	x	x		entraînement en extérieur qui combine le cardio, le renforcement musculaire mais surtout l'habileté, la mobilité et la coordination. L'objectif est d'améliorer la condition physique générale tout en se défoulant avec des exercices variés. Ce cours nécessite l'utilisation d'une paire de chaussures différente de celle utilisée dans la salle.
	RUN training - 15 places		x		préparez-vous physiquement à la course à pied quelque soit votre niveau, Pour les débutants, découvrez la technique et augmentez votre endurance de base. Pour les confirmés, explorez différentes méthodes d'entraînement pour améliorer votre foulée et vos performances.
	SUSPENSION training - 10 places	x			A l'aide de sangles et de votre poids de corps vous effectuerez des mouvements visant à gagner et à muscler toutes les parties du corps. Vous pouvez adapter l'intensité des exercices simplement en variant l'inclinaison de votre corps.
SELF DEFENSE				discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. L'esprit de la Self-Défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.	
ESPACE AQUATIQUE	AQUABIKE - 15 places		x		lutte contre la cellulite et la peau d'orange, amincit et affine les cuisses, tonifie les fessiers et améliore l'endurance. Types d'exercices : pédalage à différentes cadences sur un vélo aquatique contre la résistance à l'eau, travail de drainage et d'endurance
	AQUABIKE TRAINING - 15 places		x		retrouvez tous les bienfaits de l'aquaBIKE décuplés et en économisant du temps !
	AQUAPUNCH		x		à dominante cardio, vous allez pouvoir vous défouler, décharger vos tensions, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre coordination. Types d'exercices : combinaisons pieds/poings inspirés des arts martiaux qui utilisent la résistance de l'eau
	AQUATONIC	x	x		améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver la forme rapidement ! Types d'exercices : alternance d'exercices d'isolation et complets qui utilisent la vitesse pour créer de la résistance aquatique
	AQUACIRCUIT	x	x		enchaînement d'exercices cardio et musculaires, composé de séquences d'efforts alternées par des périodes de récupération. Types d'exercices : l'entraînement se déroule en partie sur aquabike, à poids de corps ou avec du matériel
	AQUAGYM	x			gymnastique pratiquée dans l'eau, douce pour les articulations, la discipline peut être pratiquée à tous les âges. Types d'exercices : exercices réalisés avec et sans matériel qui stimulent et renforcent tout le corps.
	AQUACORE	x			renforce le centre du corps, le dos, les épaules et les bras, stimule la densité osseuse et renforce tous les muscles. Types d'exercices : renforcement musculaire à l'aide de rondins en mousse et de tubing, combinaison de résistance mécanique et aquatique