

Définition des cours sport santé fitness musculation

Stretching : Etirements passifs de différents groupes musculaires visant à améliorer la souplesse musculaire et articulaire.

Gym douce : Cours complet de renforcement musculaire doux qui utilise une méthode progressive afin d'améliorer motricité et souplesse du corps pour entretenir ou développer la musculature dans un objectif de santé

CAF : Renforcement musculaire ciblé Cuisses Abdos et Fessiers

Renforcement musculaire : Renforcement musculaire général et dynamique avec ou sans accessoire pouvant intégrer une partie cardio.

Step : Cours d'activation cardio vasculaire autour d'une marche (step) visant à apprendre les différents pas, à développer la condition physique et la coordination

Abdos : Renforcement musculaire ciblé aux abdominaux

Pilates : Renforcement des muscles profonds et allongement des muscles superficiels avec l'aide de la concentration, de la respiration. Ces exercices permettent un bon alignement de la colonne vertébrale et l'acquisition d'une meilleure posture dans les activités du quotidien.

Circuit cardio training : Plusieurs ateliers d'exercices à enchaîner. Il a pour but d'améliorer la capacité cardiaque et pulmonaire du corps. A la clef, une plus grande endurance dans la vie de tous les jours, moins de fatigue lors des activités physiques et une meilleure santé globale.