




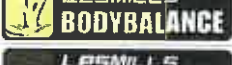





# Plus de 70 cours collectifs proposés chaque semaine !

## Descriptif des cours collectifs

	L'entraînement <b>cardio</b> par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de <b>développer l'endurance</b> et la force, dans une <b>ambiance électrique</b> .
	Roulez au rythme d'une musique entraînante avec un coach ou en <b>CINEMA</b> . Sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et l'entraînement fractionné, <b>sueur et calories brûlées</b> garanties.
	Entraînement de <b>haute intensité</b> , de <b>30 minutes</b> , sur vélo indoor, qui vous permettra d'obtenir des <b>résultats rapides</b> . En prime, vous continuez à <b>brûler des calories</b> pendant les heures qui suivent.
	En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez <b>brûler des calories</b> et <b>tonifier votre corps</b> .
	Mix d'entraînement <b>cardio vasculaire</b> (25min) et de <b>renforcement musculaire fonctionnel</b> (20min), idéale pour ceux qui veulent un cours <b>complet</b> et <b>accessible</b> !
	Associe <b>étirements</b> , <b>mouvements de postures</b> , exercices de <b>yoga</b> , de <b>taï chi</b> et de <b>Pilates</b> qui plongent votre corps dans un état d' <b>harmonie</b> et d' <b>équilibre</b> .
	<b>Puissant cours cardio</b> , défoulant et énergique s'inspirant des disciplines aussi variées que le <b>karaté</b> , la <b>boxe</b> , le <b>taekwondo</b> et le <b>muay thai</b> . <b>Brûlez des calories</b> et améliorez votre capacité cardiovasculaire.
	Grâce à des <b>mouvements simples</b> et <b>terriblement tendances</b> , le SH'BAM est le programme idéal pour quiconque cherchant à créer et à laisser <b>bouger son corps</b> . <b>Dancez tout en brûlant des calories</b> !
	Une <b>fête de fitness</b> et de <b>danse latine exaltante</b> , efficace, facile à suivre, pour <b>brûler des calories</b> et emmener des millions de personnes vers la <b>joie</b> et la <b>santé</b> .
BODY GYM	Vous voulez être en forme ? Ce cours de <b>renforcement musculaire traditionnel</b> est pour vous. Il vise à <b>tonifier la totalité du corps</b> et <b>affiner</b> votre silhouette. (Totalité du corps)
BODY SCULPT	Vous voulez être en forme ? Ce cours de <b>renforcement musculaire traditionnel</b> est pour vous. Il vise à <b>tonifier le haut du corps</b> et <b>affiner</b> votre silhouette. (Haut du corps)
STEP	Cours <b>chorégraphié</b> et <b>cardio</b> , élevant votre système énergétique pour une <b>forte dépense calorique</b> , tout en vous amusant sur des musiques entraînantes et motivantes. <i>Sur marche (sur STEP)</i>
LIA	Cours <b>chorégraphié</b> et <b>cardio</b> , élevant votre système énergétique pour une <b>forte dépense calorique</b> , tout en vous amusant sur des musiques entraînantes et motivantes. <i>Sans marche (sans STEP)</i>
STRETCHING	Le stretching joue un rôle essentiel dans la <b>prévention des blessures</b> , l' <b>amélioration de la souplesse</b> , ainsi que dans la <b>lutte contre le stress</b> de la vie moderne. Donnez un second souffle à votre corps !
ABDOS FLASH !	Parce qu'il est essentiel d'avoir une <b>sangle abdominale solide</b> , ce cours de <b>renforcement musculaire des abdominaux superficiels et profonds</b> est indispensable.
PILATES	Permet de <b>rééquilibrer les muscles du corps</b> , en se concentrant sur les muscles principaux qui interviennent dans l' <b>équilibre du corps</b> et le <b>maintien de la colonne vertébrale</b> . Débutant et confirmé
FUNCTIONAL TRAINING	Entraînement musculaire et cardio vasculaire de <b>haute intensité</b> visant à améliorer les <b>qualités physiques</b> tel que l' <b>endurance</b> , la <b>force</b> , la <b>capacité cardio vasculaire</b> , la <b>souplesse</b> , et la <b>mobilité</b> .