

## Outdoor fitness

### ● Nordic Walking — 1h

**Calories brûlées : 536\***

Moins éprouvante que le jogging, la marche nordique qui se pratique à l'extérieur, est un sport complet. Pratiquée avec bâtons, elle fait travailler l'ensemble du corps en renforçant les chaînes musculaires et en améliorant condition physique et endurance. Ce type particulier de marche fait circuler l'énergie, favorise l'oxygénation du cerveau et de toutes les cellules du corps et libère du stress.

### ● Bootcamp — 1h

**Calories brûlées : 585\***

Le Bootcamp se pratique en extérieur sur un parcours santé et un espace dédié avec des éléments naturels et du matériel fonctionnel et de suspension. Il est basé sur des techniques d'entraînement simples inspirées par des méthodes d'équipes opérationnelles tactiques. La version outdoor du Cross Functional Training

## Aqua fitness

### ● AquaGym\*\* — 45'

**Calories brûlées : 275\***

Cours qui combine renforcement musculaire et endurance afin de faire travailler tout le corps d'une manière complète, dynamique et en toute sécurité.

### ● Aqua Dynamic\*\* — 45'

**Calories brûlées : 375\***

Une variante plus tonique de l'aquagym qui combine renforcement musculaire et endurance afin de faire travailler tout le corps d'une manière complète, dynamique : ciseaux, jogging, sauts, pendule, coups de pied...sont le genre d'exercices que vous pratiquerez après un bon échauffement.



### ● AquaBurning\*\* — 45'

**Calories brûlées : 420\***

L'AquaBurning, une nouvelle forme d'entraînement qui a du punch ; jamais ennuyeux, toujours amusant et de haute intensité! Inspirée par les principes de bootcamp, chaque séance stimule votre corps et améliore le potentiel de la combustion des graisses.

Ce Circuit Training dans l'eau permet de s'entraîner avec une intensité élevée sur ou avec différents équipements (aquabike, aqua dumbbells, etc.), tout en évitant les impacts sur votre corps et les articulations et les muscles. Grâce à son organisation en stations, il combine des techniques de résistance à l'eau et de l'équipement d'aqua fitness différents pour tonifier votre corps tout entier et d'améliorer ses performances.

Le programme est conçu pour intégrer les différents domaines de remise en forme afin d'obtenir le maximum de bénéfices: cardio, force, vitesse et flexibilité...challengez votre corps!

\*\* Savoir nager n'est pas indispensable ; la profondeur du bassin est de 135 cm.

## Indoor fitness

### ● **FUN'L Training — 45'**

**Calories brûlées : 378\***

45 minutes d'entraînement intense, complet et efficace qui vous challengera tant au niveau corporel que mental.

Renforcez et tonifiez vos muscles au niveau de la ceinture abdominale, améliorez votre force fonctionnelle mais aussi votre mobilité, votre équilibre, et diminuez le risque de blessure.

Sortez de votre zone de confort !



### ● **Boxing Training — 1h**

**Calories brûlées : 620\***

Pour être un bon boxeur, il faut jongler sur plusieurs points : une bonne condition physique, pour rester vifs dans la durée, une masse musculaire suffisante pour aider à encaisser, sans gêner vos gestes, une bonne souplesse, pour des gestes fluides, puissants et explosifs, une bonne technique... que rêver de mieux... même quand le but n'est pas le combat ... le fun des gants et des sacs de frappe en plus.

### ● **Lady's Boxing Training — 1h**

**Calories brûlées : 620\***

Un Boxing Training au féminin ! Brûlez des calories, affinez votre silhouette, améliorez votre souplesse et gagnez en confiance en vous !

Osez... vous allez adorer !

### ● **Core balance — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

Ce cours associe des exercices de yoga, de tai chi et de pilates pour acquérir souplesse, flexibilité, relaxation et calme. Une série d'étirements, de mouvements et de postures, contribuent à créer un entraînement holistique qui plonge votre corps dans un état d'harmonie et d'équilibre.



### ● **Taiji Quan Snake Style — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

Ce style de Tai Chi (ou Taiji Quan) de la famille Yang doit son nom à l'utilisation sinueuse de la colonne vertébrale. La poitrine fait bouger les bras et les jambes au travers des connections musculo-faciales et unifie le corps dans une position puissante et dynamique qui donne une grande efficacité martiale.

Les mouvements du style du serpent activent naturellement l'énergie et crée un mélange puissant de bio-mécanique et d'énergétique, qui apporte vigueur et santé.

### ● **Pilates Mat — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

La méthode Pilates est une approche globale destinée à développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, activer les muscles faibles et à relâcher les muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. Il en résulte une amélioration de la force, de la souplesse, de la coordination et du maintien. Le pilates donne de la vitalité et stimule l'esprit. Le Pilates Mat se donne sur tapis.

### ● **Pilates Ball — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

Un cours complet de pilates avec swiss ball (gros ballon) pour une pratique douce et ludique afin de retrouver un maintien parfait de votre silhouette.

### ● **Pilates Sculpt — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

Une version du Pilates Mat qui permet de renforcer tous les muscles de votre corps. Une discipline fitness taillée sur mesure pour dessiner et sculpter votre silhouette tout en respectant votre corps et votre niveau.

## ● **Functional Training — 1h**

**Calories brûlées : 585\***

Le Functional Training est un programme d'entraînement fonctionnel utilisé par beaucoup d'athlètes et d'équipes opérationnelles tactiques comme principal programme de mise en condition et de force. Le Suspension Training fait également partie du programme CFTrg en tant que forme d'entraînement en résistance et de travail dynamique avec le poids du corps pour développer force, équilibre, souplesse et stabilité tout à la fois.

Et les bénéfices sont nombreux:

- Affinement du corps et amélioration de la posture
- amélioration de la souplesse, de la coordination, de l'équilibre et de la stabilité
- développement de la force musculaire et de l'endurance
- diminution du risque de blessures

## ● **Mixed Martial — 1h**

**Calories brûlées : 620\***

Inspiré du krav-maga (littéralement « combat rapproché » en hébreu), est une méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du ju-jitsu et de la lutte. Cette méthode, utilisée par les services spéciaux et de nombreux services de police et forces militaires dans le monde, procure un sentiment de confiance en soi grâce à des techniques de défense physiques et simples, apprises et appliquées à des mises en situation. Le cours permet d'améliorer la condition physique et la conscience du corps et fournit des tactiques défensives efficaces.

## Yoga

### ● **Kundalini yoga — 45'**

**Calories brûlées : 375\***

Le yoga recouvre des dizaines de variations dans la philosophie et le style. Certains yogas (comme le Bikram) sont structurés comme une séance d'entraînement physique. D'autres mettent l'accent sur la méditation. Le Kundalini Yoga c'est un peu des deux, mais avec un accent accru sur la conscience qui active les centres d'énergie dans tout le corps. Un cours de Kundalini Yoga peut être une bonne séance d'entraînement car c'est un yoga dans le mouvement, qui renforce le corps physique, qui stimule l'énergie, et qui, en outre, permet à l'être de « vivre dans le monde sans être piégé par le monde ».

Le kundalini yoga est une véritable technologie des angles et de mobilisation d'énergie dans le corps.

### ● **Yoga Body & Mind — 1h**

**Calories brûlées : 275\***

A Yoga Body in a Buddha Mind serait un bon résumé de ce cours en pleine conscience qui vous donnera sérénité, patience, stabilité, souplesse et endurance.

Le Yoga favorise un fonctionnement efficace de l'ensemble des organes internes, équilibre le système nerveux et crée un état de santé optimal.

Le mental, concentré la posture et la respiration, lâche le quotidien. A travers la découverte et le relâchement des tensions physiques et des résistances psychologiques, le pratiquant apprend à se concentrer et à se relaxer dans une conscience corporelle accrue.

Le Yoga aide à acquérir stabilité, souplesse, endurance, force, volonté et patience.

## Relaxation

### ● Yoga Nidra — 45'

Yoga nidra ou le sommeil yogique est un état de conscience entre veille et sommeil. C'est une technique de méditation particulièrement facile, agréable et efficace, pratiquée en Inde depuis des millénaires. Guidée par un instructeur, elle se pratique en position allongée, le corps confortablement installé sous une couverture.

Les instructions permettent de déjouer les résistances mentales et donnent rapidement accès à l'état méditatif auquel un néophyte est incapable d'accéder – et de se maintenir ! – seul. Ses effets immédiats sont une relaxation profonde, un apaisement et régénération physique, psychique et émotionnelle. Le Yoga Nidra aide également dans la prévention et réduction du stress. Il aide au soulagement de l'insomnie et des troubles du sommeil