

Vous avez une petite hésitation...? Venez tester !

VIVA PUMP : *Un cours de musculation en musique, permettant de travailler sur la tonification, le sècheage, et le relief musculaire.*

CAF : *Renforcement musculaire, ciblant principalement les Cuisses les Abdominaux et les Fessiers.*

BODY SCULPT : *Un cours de renforcement musculaire et cardio, avec de petits matériels : haltères, steps, élastiques....*

CARDIO FIT : *Ce cours de haute intensité mettra vos capacités physiques à rude épreuve ! 😊*

CALORIES KILLER : *Ateliers de 50 secondes qui alternent cardio et renforcement musculaire pour exterminer les calories !*

BIKE : *Cours de vélo en musique*

PILATES : *Renforcement des muscles profonds et équilibre du corps avec maintien de la colonne vertébrale.*

STRECHING : *Etirement et assouplissement des muscles du corps.*

STRONG BY FITNESS : *Entraînez-vous à intervalles rythmés par la musique, pour tonifier votre corps par des exercices musculaires et cardiovasculaires.*

CROSS TRAINING : *"cross-fit". Cet entraînement croisé, alliant des mouvements d'haltérophilie de gym et de force, demande un énorme travail au niveau cardiovasculaire !*

VIVA JUMP : *Cours chorégraphié alliant trampoline et L.I.A.*