

CATEGORIE	JE SOUHAITE	JE CHOISIS	A SAVOIR
Enfants	Un art martial dynamique et sans danger pour mon enfant.	CHANBARA	Casque et kodachi fournis.
Bébés-parents	Danser avec mon tout-petit au rythme des musiques du monde	Eveil corporel bébé-parents	5-12 mois groupe grenouille. 13-30 mois groupe galopin. Nouveauté 2018-2019!
Extérieur pour tous	Une activité d'extérieur qui ménage mes articulations.	MARCHE NORDIQUE	Les bâtons sont fournis.
Tonification & détente	Un cours mêlant Pilates, Taichi et Yoga	BODY ZEN	Améliore la souplesse, augmente la force musculaire.
	Un cours mêlant souplesse, étirement et relaxation	ZEN ATTITUDE	Nouveauté 2018-2019!
	Entretenir mes aptitudes physiques.	GYM DOUCE	Exercices adapté à tous les niveaux
	Une tonification du muscle profond tout en douceur.	PILATES	Améliore la posture.
	Un travail musculaire et postural individualisé en fonction des maux et du niveau.	GYM SANTE	Idéal en cas de problème de santé, et de reprise du sport. Nouveauté 2018-2019!
Renforcement musculaire	Renforcement très localisé	ABDOS FESSIERS	Cours de 30mn intense! Affine la silhouette.
	Un travail ciblant le bas du corps.	CAF <i>Cuisses Abdos Fessiers</i>	Affine la silhouette
	Un cours équilibré : cardio-renfo-stretch.	T.B.C. <i>Total Body Conditioning</i>	Séance de travail traditionnelle ou ateliers ludiques. Affine la silhouette.
	Un renforcement musculaire complet et tonique.	BODY SCULPT	Régulièrement proposé en circuit training. Affine la silhouette
	Une séance alternant renfo - cardio – repos sous forme de challenges.	CROSS TRAINING	Affine la silhouette
	Renforcement musculaire complet	RENFORCEMENT MUSCULAIRE	Séance de travail traditionnelle. Affine la silhouette
Travail cardio	Une activité cardio simulant les sports de combats.	CARDIO BOXE	Pas d'apprentissage de chorégraphie
	Brûler un max de calories sur une chorégraphie.	STEP	Niveau selon participants
	Me défouler sur des rythmes latinos.	ZUMBA	Activité de danse fitness.