

Lexique

Cours de renforcement musculaire

- Abdo-Fessiers** Travail d'endurance musculaire dont l'objectif est de tonifier, raffermir les Abdominaux et les Fessiers.
- Aquagym** Travail d'endurance musculaire en milieu aquatique, utilisant la résistance de l'eau avec ou sans matériel.
- FACT** Travail d'endurance musculaire destiné à tonifier, raffermir les Fessiers, les Abdominaux, les Cuisses et la Taille.
- Cardio FACT** 30 mn de step débutant, 20 mn de FACT, et 10 mn de stretching
- Gym Body** Travail d'endurance ayant pour but de tonifier, affiner, l'ensemble des muscles du corps.
- Gym Douce** Travail d'endurance musculaire à intensité modérée.

Cours chorégraphiés

- Body-Attack** Travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire très dynamique (aérobic).
- Body-Pump** Travail de renforcement musculaire généralisé avec utilisation de barres et de disques, permettant de dessiner, de raffermir la silhouette, tout en brûlant des graisses.
- L.I.A** Low Impact Aérobic. Cours dynamique sans impact violent, visant à développer le système cardio-vasculaire et la coordination bras / jambes.
- STEP** Cours dynamique visant à développer le système cardio-vasculaire et la coordination bras / jambes à l'aide d'une Marche (step).
- Néofit** Initiation aux cours de Step ou L.I.A ; Un calendrier d'alternance est affiché à l'entrée des salles de cours.

Etirement, relaxation

- Stretching** Cours basé sur des Etirements et des exercices de Respiration visant à améliorer la souplesse musculaire et articulaire.

Cours de danse

LIA Dansé, Hip hop, Rock, Latin Style, Salsa, Cha-Cha-Cha, Paso, Tango, Valse, Rumba
Tous les cours commençant par Néo sont destinés aux personnes désirant s'initier au cours proposé (danse ou fitness).

A propos du club

- Plannings et horaires : Pendant l'été un planning simplifié est proposé, l'horaire d'ouverture est susceptible d'être réduit à huit heures par jour et une période de fermeture peut être décidée (deux semaines maximum, au mois d'août).
- Vestiaires : Les vestiaires du club fonctionnent avec des cadenas que les adhérents doivent se procurer. Lorsqu'ils quittent le club, les adhérents ne doivent en aucun cas laisser leur cadenas sur un vestiaire, il serait automatiquement coupé. Le club décline toute responsabilité en cas de vol. (possibilité de laisser exceptionnellement les objets de valeur à l'accueil.)