



# NOS ACTIVITÉS FITNESS

Intensité : \* Légère \*\* Modérée \*\*\* Élevée

SAISON 2025-26



## DEEP'N'SCULPT \* (fusion pilates-yoga)

**Descriptif** : Le Deep'N'Sculpt aspire à tonifier les muscles profonds, d'où le terme anglais « deep ». Cette discipline agit avec précision sur ces contreforts du corps, garants de l'équilibre, de la posture et de nos mouvements, en les gainant. Parallèlement, elle travaille sur la respiration de manière à pouvoir mobiliser tout le corps, de bas en haut. Cette série structurée avec soins d'étirements, de mouvements et de postures, associée à des musiques savamment choisies, contribue à créer un entraînement holistique qui emmène le corps et l'esprit à un état d'harmonie et d'équilibre. Un cours accessible à tous, fortement conseillé pour une forme durable.

**Objectifs** : Ce cours complète notre offre d'activités toniques et vous permet de renforcer le corps tout entier, d'améliorer la souplesse de vos articulations, d'accroître votre force abdominale et dorsale. De même, le travail de la respiration permet de chasser le stress et l'anxiété.

## PIL & FIT \*\*

**Descriptif** : Travail structuré, axé sur le renforcement musculaire de toutes les parties du corps. On évolue grâce à des exercices appropriés et variés, utilisant ou non du matériel (bâton, ballon, haltères, etc.).

**Objectifs** : Prévenir la surcharge pondérale; faciliter l'évacuation de la tension nerveuse accumulée dans la journée (stress); améliorer le sens de l'équilibre.

## STRETCH & SCULPT \*\*

**Descriptif** : Conçue pour cibler des groupes musculaires spécifiques, chaque séance permet aux participants de tonifier, sculpter leur corps de manière équilibrée. Les exercices d'étirement musculaire visent à plus de souplesse.

**Objectifs** : Tonifier son corps, améliorer sa condition physique et son endurance, se détendre en jouant sur le relâchement musculaire.

## BOLLYWOOD (BOLLYX) \*\*



**Descriptif** : Ce programme de Fitness dansé s'inspire du Bollywood, danse indienne qui raconte une histoire à travers la gestuelle, la musique, le regard, le jeu de séduction. Travail du corps complet ciblant le renforcement musculaire, l'endurance, la confiance et l'esprit de convivialité.

**Objectifs** : Accessible à tous – des bases de danse ne sont absolument pas nécessaires -, ce cours constitue un excellent moyen de dépenser des calories et d'affiner sa silhouette de manière ludique. Il vous suffit de suivre les mouvements de votre professeur et de vous laisser aller au rythme de la musique.

## CARDIO-BOXING \*\*

**Descriptif** : Concept à la croisée de différentes activités - boxe anglaise, aérobic, boxe thaïe (ou muay Thai) - en mode fractionné, sur des musiques actuelles. Blocs de cardio-boxing à base de directs, crochets, uppercut, non traumatisants pour les genoux (en shadow boxing), sans adversaire et dans un contexte ludique. Le tout orienté vers le Fitness plutôt que vers le combat.

**Objectifs** : Brûler un maximum de calories en optimisant la durée de votre entraînement; améliorer fortement votre endurance, votre tenue et posture, de manière très entraînante et ludique.



## HIIT (High Intensity Interval Training) \*\*\*

**Descriptif** : En tête de liste des plus grandes tendances, cette forme d'entraînement combine des périodes d'effort intense avec des périodes de récupération active ou de repos. Il s'adapte à différents niveaux de condition physique mais l'activité est déconseillée en cas de problèmes de santé préexistants.

**Objectifs** : Le HIIT est souvent utilisé pour améliorer la condition cardiovasculaire et brûler des calories efficacement.

## ZUMBA \*\*

**Descriptif** : Mélange de danses latines et d'aérobic, la Zumba est un programme d'entraînement physique complet, alliant tous les éléments de la remise en rythme côté fun et côté cœur. Bonne humeur assurée.

**Objectifs** : Sculpter la silhouette, muscler le cœur, améliorer le souffle, gagner de l'endurance, le tout en s'amusant.



## CROSS & FIGHT TRAINING ENFANTS 6 ANS ET +



**Descriptif** : Une nouvelle activité de forme innovante pour petits et grands, un mélange subtil de Cross Training et de Sport de combat. Chaque séance de 1h30 se divise en plusieurs temps : 15 min d'échauffement, 30 min de renforcement musculaire-gainage-abdos fessiers, 15 min de frappe sur patte dours, 15 min de mouvement self défense et, pour terminer, 15 min de stretching.

**Objectifs** : Permettre aux enfants d'améliorer concentration, souplesse, agilité et équilibre.

## BURNING \*\*

**Descriptif** : Expérience sportive qui vous permettra d'atteindre vos objectifs de remise en forme dans une ambiance conviviale.



Chaque séance d'entraînement comprend une combinaison d'exercices cardiovasculaires, de renforcement musculaire et de travail d'agilité pour maximiser les résultats. Le Burning offre une variété d'options pour s'adapter à différents niveaux de condition physique. Les débutants commenceront avec des variations d'exercices plus simples et progresseront à leur propre rythme, tandis que les plus avancés relèveront des défis supplémentaires pour pousser leurs limites.

**Objectifs** : En plus des bienfaits physiques, ce cours vous aidera à améliorer votre force mentale et votre endurance. Les séances d'entraînement sont souvent rythmées et stimulantes, vous encourageant à repousser vos limites et à vous dépasser.

## BURN'N'SCULPT \*\*

**Descriptif** : Ce cours en deux temps combine le meilleur de l'entraînement cardio-danse et du renforcement musculaire. À savoir : une partie Burn sur des rythmes hyper dynamiques; une partie Sculpt, panel d'exercices ciblés sur tout le corps.

**Objectifs** : Ce cours sollicite l'ensemble de vos qualités physiques au cours d'une même séance. On y dépense beaucoup d'énergie ; on brûle un maximum de graisses. Le tout dans une grande convivialité.

## QI GONG \*

**Descriptif** : Gymnastique liée à la tradition chinoise qui vise à rétablir l'équilibre énergétique, psychique et corporel par un travail conscient et régulier incluant des postures et des mouvements pour dynamiser l'énergie vitale.

**Objectifs** : Mieux gérer les mouvements du quotidien, évacuer le stress, retrouver une meilleure santé.



## WOOD (Workout of the Day) \*\*\*

**Descriptif** : Le plaisir de s'oxygéner en pratiquant du sport aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur.

Les exercices s'enchaînent (gymnastique, cardio, poids) avec des temps de repos très courts.

Entraînement exigeant, déconseillé en cas de problèmes de santé préexistants.

**Objectif** : Amélioration de la gestion de l'effort

## MARCHE NORDIQUE EN FORÊT DE CLAMART \*\*

**Descriptif** : Activité sportive conseillée et accessible à tout âge. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons (fournis par le professeur) qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Contrairement à la marche et à la course traditionnelles, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.

**Objectifs** : Sculpter l'ensemble du corps. Bénéfique pour le cœur, les poumons, les articulations, le dos, les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules, le cou, les fessiers, les cuisses... et l'humeur ! Bol d'air garanti.



Vive le plein air !