

INFORM'

Venez vivre l'expérience

Descriptif cours

Pilates : Grâce au travail des muscles profonds, ce cours de renforcement musculaire doux est un rendez vous quotidien qui devient indispensable

Pump : cours inspiré de la musculation avec matériel pour travailler l'ensemble du corps en force et de manière intense.

Lia : cours cardio, chorégraphié et accessible à tous pour venir transpiré et se dépenser tout en s'amusant

Full Training : cours de renforcement musculaire global pour un entretien du corps et de la silhouette

 **ZUMBA**[®]
fitness : venez danser, bouger et transpirer sur ce cours aux inspirations latinos! Bruler des calories sans s'en rendre compte !

HIIT Cours de Haute intensité sur une courte durée qui vous garanti des résultats rapides et une dépense calorique toujours plus grande. Venez vous challenger

PortDeBras[®] Inspiré de la danse classique, ce cours vous rappellera vos souvenirs d'arabesque, de pointes et de pirouettes tout en travaillant la posture pour un corps élancé et tonique

 **STRONG**
BY ZUMBA[®] : Parfaitement synchronisé sur la musique, ce cours de Haute intensité vous fera vivre une vraie expérience sportive. Entre arts martiaux et travail cardio c'est un cours à venir vivre !

Step : Venez découvrir tout ce que l'on peut faire uniquement à l'aide d'une marche... Cardio, renforcement musculaire Fun et amusant garanti.