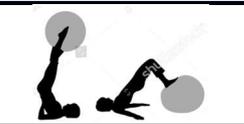
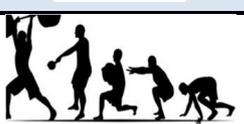


CLUB DE MUSCULATION PAIMPOLAIS :

Les cours collectifs de fitness

	Gym douce Gym d'entretien	Séance qui permet d'améliorer l'ensemble des capacités physiques : le tonus musculaire, équilibre, souplesse, coordination, endurance. Plus les mouvements sont toniques et rapides, plus l'endurance est travaillée, ainsi que la vitesse et l'explosivité
	Yoga	Postures et exercices de respiration qui visent au développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse)
	Stretching	Délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.
	Pilates	Renforcer les muscles profonds responsables de la posture : muscles du centre, autour de la colonne vertébrale. Développer le corps harmonieusement, rectifier les mauvaises postures.
	Swissball	Renforcement musculaire de manière ludique à l'aide du ballon : abdominaux, lombaires, fessiers, pectoraux, dorsaux... et travail de l'équilibre lors des exercices.
	CAF Cuisse Abdos- Fessiers	Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, les fessiers, les jambes (quadriceps, ischios jambiers, adducteurs), avec du petit matériel (élastiques, bâtons, lest, step...).
	Cardio Renfo Swissball	Séance qui permet d'améliorer l'endurance (Cardio) par l'enchaînement de mouvements de fitness, le tonus musculaire (Renfo), avec l'utilisation du gros ballon de gym (Swissball)
	Low Impact Aerobic	LIA : réalisation progressive d'une chorégraphie, en musique, pied au sol. Il permet d'améliorer la capacité cardio-vasculaire, de tonifier. « Low Impact » = sans impact sur les articulations
	Circuit training	Méthode d'entraînement qui consiste à effectuer différents exercices successifs, au sol ou sur machine. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale.
	HIIT Tabata	HIIT = High Intensity Interval Training : alternance temps d'effort intense sur un exercice / temps de récupération plus court TABATA = concept HIIT 20 secondes d'effort / 10 secondes de récupération, sur 8 exercices répétés sur une durée de 30 minutes
	Cross Training	Combinaison d'endurance, force, concentration, souplesse, agilité et équilibre. Sous forme de circuit training, HIIT, avec / sans matériel
	Retour à l'Activité Physique	Séance spécifique aux personnes éloignées de la pratique d'activité physique, ou au retour à la pratique sportive suite à un trouble de la santé, une blessure
	Cardio Step	Enchaînement des pas simples sur le step (basique, genou, saut...), à intensité variable, travaillant l'endurance.
	Bodybarre	Renforcement musculaire complet, à l'aide de masses fixées à une barre, ou des haltères, dont le poids varie selon les exercices, le groupe musculaire travaillé et les capacités et souhaits de chacun.
	Zumba® Fitness	Bouger, danser, transpirer, s'amuser, au son de salsa, merengue, reggaeton, cumbia, soca, batchata, funk...
	Strong Nation™	Au rythme de la musique, enchaîner squat, punch, uppercut, burpee, jump, kick...en alternant pic d'intensité et récupération.