

CLUB DE MUSCULATION PAIMPOLAIS :

Les cours collectifs de fitness

	Gym douce Gym d'entretien Gym tonic	Séance qui permet d'améliorer l'ensemble des capacités physiques : le tonus musculaire, équilibre, souplesse, coordination, endurance. 3 niveaux de « gym » selon l'intensité donnée à la séance et l'endurance travaillée
	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.
	Cardio Renfo	Séance qui permet d'améliorer l'endurance (Cardio) par l'enchaînement de mouvements de fitness, de maintenir le tonus musculaire (Renfo), avec ou sans matériel
	Gym adaptée	Exercices de renforcement et souplesse, debout ou sur chaise, sans passage au sol. Public senior, débutant ou avec pathologies.
	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
	Circuit training HIIT	Séance avec différents exercices successifs, au sol ou sur machine, avec ou sans matériel, pour améliorer les aptitudes physiques. HIIT = High Intensity Interval Training : temps d'effort intense sur un exercice cardio ou renfo suivi d'un temps de récupération plus court
	Bodybarre cardio	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. Avec une pointe de travail d'endurance.
	Step Cardio renfo	Enchaînement des pas simples sur le step (basique, genou, saut...), à intensité variable, travaillant l'endurance. Avec une pointe de renfo sur le step.
	Zumba® Fitness	Bouger, danser, transpirer, s'amuser, au son de salsa, merengue, reggaeton, cumbia, soca, batchata, funk...
	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..).
	Strong Nation®	Au rythme de la musique, enchaîner squat, punch, uppercut, burpee, jump, kick...en alternant pic d'intensité et récupération.