



BODYBALANCE™ associe des exercices de yoga, de tai chi et de la méthode Pilates qui vous aident à vous sentir fort, centré sur vous-même et serein. Prenez le temps d'une pause salvatrice face au stress et aux contraintes de la vie quotidienne : un cours collectif de 55 minutes, sur fond musical, qui améliore votre bien-être physique et mental.

Bienfaits du BODYBALANCE™



- Améliore la souplesse de vos articulations et l'amplitude de vos mouvements
- Augmente votre force abdominale
- Améliore vos fonctions cardio-vasculaires
- Brûle des calories
- Réduit votre niveau de stress
- Apporte une sensation durable de bien-être et de calme



BODYCOMBAT™ est un programme de fitness basé sur les arts martiaux, mais sans affrontement, qui comprend des mouvements issus du karaté, du taekwondo, du kung-fu, du kick-boxing, du muay thai et du tai chi. Chaque cours de **BODYCOMBAT™** de 55 minutes est chorégraphié sur 10 morceaux de musique très tendance, garantissant une expérience grisante avec des résultats ultra-rapides pour votre condition physique.

Bienfaits du BODYCOMBAT™



Améliore les fonctions cardiaques et pulmonaires et réduit les risques de maladies cardio-vasculaires

- Tonifie et sculpte les principaux groupes de muscles
- Brûle des calories pour amincir le corps
- Augmente la coordination et l'agilité
- Améliore la densité osseuse



Le **BODYPUMP™** est le moyen le plus rapide de retrouver la forme et de faire fondre les kilos. Il s'agit d'un cours avec poids pour tonifier et améliorer la condition physique. Il convient à toutes les personnes souhaitant allier des exercices d'aérobic à une séance de musculation. La simplicité du cours fait du **BODYPUMP™** un excellent point de départ pour développer force et confiance en soi. De la musique moderne et une chorégraphie envoûtante vous portent jusqu'au bout de chaque séance de 45 minutes ou d'une heure.

Vous utiliserez un « step », une barre d'haltères et un jeu de poids. Si les exercices avec poids sont une nouveauté pour vous ou si vous n'êtes pas en super forme, il est conseillé de commencer avec des poids légers. Au bout de quelques cours, vous saurez quels poids vous conviennent le mieux. En cas de doute, demandez à votre instructeur.

Bienfaits du BODYPUMP™



- Brûle jusqu'à 600 calories par cours pour faire fondre la graisse
- Améliore votre force
- Améliore votre condition physique générale
- Sculpte et tonifie vos muscles
- Améliore votre densité osseuse (contribue à la prévention de l'ostéoporose)
- Vous apporte un sentiment d'accomplissement