CENTRE AQUATIQUE DU GRAND CHAMBORD

SCANNEZ LE QR CODE

POUR RÉSERVER SUR LE SITE

CLUB FITNESS

BODYBALANCE · SH'BAM · BODY ATTACK · BODYPUMP · GRIT CARDIO
GYM DOUCE · STRETCHING · DANSE EN LIGNE · FUNCTIONNAL TRAINING
YOGA · ZUMBA · BODY SHAPE · BODY SCULPT · CUISSES ABDOS FESSIERS
WOD · HALTÉRO WEIGHT LIFTING · FORCE POWERLIFTING
CIRC RAINING · CROSS TRAINING · CONDITIONING

2 TYPES DE COURS

EN VIDÉO AVEC LES MILLS

OU **AVEC COACH**

AVEC LEYAN OU VAHEED

POUR CHACUN DES COURS,
IL EST NÉCESSAIRE DE RÉSERVER
LES SÉANCES SUR NOTRE SITE INTERNET

afaq ISO 9001 Qualité AFNOR CERTIFICATION

GRAND CHAMBORD COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

VERT MARINE

CLUB FITNESS

BODYBALANCE — INTENSITÉ 2 - EN VIDÉO

- Mélange de gym douce & de yoga
- Enchaînements de mouvements dynamiques, harmonisé par la respiration
- Renforcement profond
- Fait travailler l'équilibre et la souplesse

SH'BAM — INTENSITÉ 2 - EN VIDÉO

- Technique d'endurance, de renforcement musculaire sur des musiques tendances
- Mélange danse et fitness
- Va faire travailler la coordination et les muscles de l'ensemble du corps
- Cardio modéré
- Brûle des calories et permet de garder la forme

BODY ATTACK — INTENSITÉ 2 - EN VIDÉO

- Cours d'entraînement fractionné
- Renforce et sculpte tous les muscles
- Va faire travailler l'endurance, brûle des calories
- Le cours s'adapte facilement au niveau de chacun
- Améliore coordination et agilité

FUNCTIONAL TRAINING — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Développement harmonieux et global de l'ensemble des muscles
- L'intensité s'adapte en fonction des capacités et objectifs de chacun

YOGA — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Le yoga proposé est le yoga VINYASA
- Enchaînements de mouvements dynamiques, harmonisé par la respiration
- Renforcement profond
- Travail de l'équilibre
- Le cardio est plus ou moins intense selon l'intensité donnée dans les exercices

ZUMBA — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Danse dynamique
- Va faire travailler la coordination et les muscles de l'ensemble du corps
- Cardio modéré
- Brûle des calories et permet de garder la forme

BODY SHAPE — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Propose les meilleurs exercices pour avoir une silhouette de rêve
- Développe la force et l'endurance
- L'utilisation de matériel peut intensifier le travail

BODY SCULPT — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Combine différents exercices
- Renforce et sculpte tous les muscles
- Redessine la silhouette et permet d'avoir un corps musclé et tonique
- Travail de l'endurance
- Le cours s'adapte facilement au niveau de chacun

CUISSES ABDOS FESSIERS — INTENSITÉ 2 - AVEC COACH

- Renforcement musculaire basé sur le bas de corps
- Travail de la ceinture abdominale, des fessiers et des jambes

GYM DOUCE — INTENSITÉ 1 - AVEC COACH

- Travail de l'ensemble du corps en harmonie
- Travailler de la mobilité
- Doux pour les articulations

STRETCHING — INTENSITÉ 1 - AVEC COACH

- Gymnastique basée sur des étirements des muscles et tissus organiques
- Gain de souplesse et mobilité

DANSE EN LIGNE — INTENSITÉ 1 - AVEC COACH

- Danse sur 4 murs (exemple : country, madison...)
- Travail de la coordination
- Cardio doux

INTENSITÉ 1 — INTENSITÉ 2 — INTENSITÉ 3

BODY PUMP — INTENSITÉ 3 - EN VIDÉO

- Combine des exercices avec des barres et poids en musique entraînante
- Rythme élevé
- Fait travailler l'ensemble du corps

GRIT CARDIO — INTENSITÉ 3 - EN VIDÉO

- Entraînement à haute intensité
- Améliore la forme cardiovasculaire, augmente la vitesse et la forme énergétique
- Ensemble d'exercices utilisant le poids de corps
- Donne des résultats rapidement

WOD — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Work of day = entraînement du jour
- Travail l'endurance
- Renforce la musculature
- Brûle une grande quantité de calories pendant et après la séance

HALTERO WEIGHT LIFTING — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Discipline de force consistant à soulever des poids
- Combine vitesse d'exécution, souplesse, mobilité, coordination & équilibre

FORCE POWERLIFTING — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Sport de force
- Mouvement basique de lever de barres
- Améliore les performances dans : développé couché, squat, soulevé de terre

CIRCUIT CARDIO TRAINING — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Combine plusieurs exercices de façon rapide et efficace
- Exercices variés permettant d'améliorer la condition physique
- Va faire travailler tous les muscles + le cardio

CROSS TRAINING — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Méthode d'entraînement physique regroupant plusieurs disciplines
- Va améliorer la performance globale, l'endurance, la souplesse et l'agilité
- Utilisation de matériel
- Le but est de se dépasser

CONDITIONING — INTENSITÉ 3 - AVEC COACH

- Cours cardio qui met l'accent sur la dépense énergétique ce qui permet de dépenser un maximum de calories pendant et après le cours.
- Favorise la perte de poids, l'affinement musculaire et l'endurance cardio vasculaire.