

DESCRIPTIF DES COURS

- **ABDOS DOUX** : Travail toujours doux et profond, avec la conscience de sa respiration ; il est spécifiquement concentré sur la tonification de la musculature abdominale : transverse, obliques, grand droit.
- **ABDOS FESSIERS** : Pour perdre du ventre et gagner en fermeté. Tonicité assurée de la taille aux fessiers.
- **BODY STRETCH +** : associe des exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates pour acquérir force et flexibilité, centration et calme. 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, Recentre votre esprit et accroît votre niveau de conscience en contrôlant votre respiration.
- **BODY SCULPT** : Cette technique fitness s'adresse à celles et ceux qui souhaitent à la fois bénéficier d'un renforcement musculaire important et/ou d'une amélioration de leur capacité cardiovasculaire. La dépense calorique est très forte, ce qui sera parfait pour perdre du poids tout en gagnant en tonicité.
- **CARDIO BOXE** : Fitness + arts martiaux = du cardio qui sollicite le haut du corps – explosivité, précision, concentration... et on brûle beaucoup de calories.
- **CARDIO GYM** : Cours collectif structuré avec des séries de mouvements qui s'enchaînent sans pause ou presque. Tout le corps est sollicité, en rythme et en musique. Ce cours s'adapte à tous.
- **CARDIO SCULPT** : Alternance de travail cardio-vasculaire intense et de renforcement musculaire.
- **CIRCUIT FITNESS** : Entraînement minceur qui consiste à passer d'un poste de travail à un autre en effectuant un circuit, dans un temps donné, combinant un travail musculaire et cardio-vasculaire efficace, pour se remettre en forme avec simplicité, amusement, rapidité et surtout efficacité. Les bienfaits : Perte de poids, Fesses fermes, Cuisses galbées, Ventre plat.
- **COUNTRY** : La Dance Country est appréciée par toutes les personnes de 7 à 77 ans, qui aiment la danse, la musique country, le rock et même la musique traditionnelle. Certaines personnes découvrant le monde de la country se laissent prendre par le virus. L'intérêt des danses Country se trouve dans sa convivialité. Elles sont dansées en solo ou en couple permettant aux femmes qui sont souvent plus nombreuses, de participer sans attendre un danseur. Il en est de même pour les enfants, qui n'hésitent pas à s'y mettre aussi. Le but unique est le plaisir de danser dans les Festivals, soirées, concerts, après-midi dansants. Elle est présente en France depuis une dizaine d'années, mais on remarque depuis deux ans un engouement croissant du public pour ce style de danses venu d'outre Atlantique.
- **CUISSES ABDOS FESSIERS** : Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps. Renforcement de la ceinture abdominale (ventre et taille), des fessiers (petits, moyens et grands) et des jambes (quadriceps, adducteurs).
- **GYM DOUCE** : peut venir agir comme un éveil du corps et de l'esprit et remplir un rôle pour pratiquer des gestes en conscience et en profondeur. Cette gymnastique douce permet de combiner des étirements, des contractions musculaires, une façon de faire les mouvements, des méthodes de respiration.
- **HATHA YOGA** : Le but du hatha yoga est un rééquilibrage corporel et par la même psychique, et ce grâce à des techniques vieilles de plusieurs millénaires. C'est un ensemble de pratiques physiques et respiratoires rééquilibrantes basées sur l'affinement de la concentration, et menant à la méditation qui permet le repos du mental et la connaissance de soi.
- **HI LOW Impact Aérobic** : Activité aérobic combinant HIA et LIA sur une chorégraphie très dynamique. A pratiquer pour être au top de sa forme et tester son endurance.
- **HIP HOP** : La danse hip-hop apparaît avec le break dance, une danse caractérisée par son aspect acrobatique et ses figures au sol et qui s'inspire en partie des Funk Styles (Locking, Popping et Boogaloo). Le hip-hop est aujourd'hui la culture urbaine la plus répandue dans le monde.
- **LIA (Low Impact Aérobic)** : c'est un aérobic de faible impact, des enchaînements chorégraphiés en musique sur X fois 8 temps, sans impacts (toujours un pied en contact avec le sol), ni sauts, ni course. Technique de remise en forme tonique basée sur l'apprentissage d'une chorégraphie cadencée. Excellent cours pour tester vos capacités de mémorisation et de coordination.
- **PILATES** : Méthode de remise en forme globale ayant pour objectif de renforcer les muscles profonds essentiels à une bonne posture. C'est aussi une prise de conscience de son corps et du fonctionnement de ses muscles. L'objectif est de créer un équilibre dans le corps en se centrant sur les régions de l'abdomen, du bassin et du postérieur. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration continuellement sollicitée dans l'exécution de chaque mouvement constituent la base de la technique.
- **PILATES PRENATAL** : L'activité se pratique à partir du 3ème mois de grossesse (2è trimestre).
Etre enceinte est l'une des plus belles aventures de la vie. En attendant bébé, vous pouvez bouger avec du Pilates Prénatal. Il aide à améliorer le quotidien des futures mamans, il améliore :
 - la circulation sanguine
 - la tonicité musculaire
 - la prise de conscience du périnée, dont on entretient la tonicité
 - l'oxygène de la mère et du bébé
 - il permet aussi de libérer le mental
- **POWER BARRE** : Cours de renforcement musculaire avec l'utilisation d'une barre rechargeable. Chaque groupe musculaire est travaillé pendant 5 minutes environ. Excellent travail de tonification et d'endurance musculaire rapide et efficace.

● **Qi Gong / Chi Kong** : constitue la discipline traditionnelle chinoise qui a pour objet l'art de maîtriser le souffle. Le terme QI GONG, en effet, signifie littéralement « maîtrise de l'énergie » ou encore « travail du souffle », comme l'indiquent d'ailleurs les deux idéogrammes qui servent à le désigner : QI (souffle, énergie) et GONG (travail, accomplissement). Sa pratique régulière permet de développer le souffle interne (NEI QI) et de le faire circuler librement dans le corps, notamment à travers les méridiens d'acupuncture. Plus spécifiquement le QI GONG permet de tonifier l'organisme et de régénérer l'énergie des organes en profondeur. Il favorise et facilite une bonne circulation du sang. Sang et énergie étant les deux substances énergétiques fondamentales du corps humain, source d'équilibre de notre potentiel YIN/YANG.

● **RENF. MUSCULAIRE** : Ils sont regroupés en quatre séries, ils n'ont d'intérêt que s'ils sont parfaitement réalisés sur le plan technique - en forçant le gainage des muscles du dos par la rétroversion du bassin et l'expiration abdominale chaque fois que la situation s'y prête - et associés aux techniques actives d'étirement et d'assouplissement...

● **RUN ACAD** : Renforcement musculaire et cardio vasculaire. Parcours sportif pratiqué en plein air. C'est une discipline conçue comme un cours de gym, avec un échauffement obligatoire pour ne pas se blesser. Le jogging sera pratiqué autour du stade pour débiter, des parcours seront proposés dans la Clape et le long de la Robine. Vous pourrez par la suite, vous préparer physiquement pour des courses à pied en compétition (petits parcours) dans l'Aude.

● **SCULPT ABDOS/FESSES** : Travail en profondeur sur l'ensemble des muscles abdominaux (gainage) pour renforcer et améliorer sa posture. Cours de renforcement musculaire avec ou sans petits matériels (élastique, haltères). Ce cours vise à tonifier et affiner la silhouette.

● **SPECIAL BRAS/DOS** : Les muscles des bras regroupent les biceps et les triceps, mais aussi les avant-bras, qui sont bien souvent oubliés. Cours basé sur l'assouplissement et le renforcement de l'ensemble des muscles qui entourent la colonne vertébrale pour lui constituer une gaine. Zones concernées : les lombaires et les dorsaux.

● **STEP** : L'enchaînement de pas construit en musique, autour et sur cette marche, vous fera travailler votre souffle, votre mémorisation, votre coordination ainsi que la tonification du bas du corps.

● **STRETCH/BALLE** : ce stretching s'inspire de la méthode Thérèse Bertherat créée dans les années 1980 pour lutter contre les traumatismes musculaires liés à la pratique intensive du sport. L'utilisation de balles, en agissant sur des points stratégiques du corps, supprime les douleurs (musculaires et articulaires...) en rétablissant l'équilibre du corps par un positionnement juste et efficace. L'utilisation des balles, facilite le drainage lymphatique, redynamise les organes internes du corps et agit sur les zones graisseuses du corps pour les affiner.

● **STRETCH/RELAX** : est une suite de mouvements destinés à étirer les différents groupes musculaires du corps afin de faciliter la mobilité des articulations. Le but est d'allonger et d'affiner les muscles pour accroître l'amplitude et la fluidité des mouvements. Les exercices reposent sur une conscience de son corps et de son juste positionnement afin de remédier aux différents traumatismes occasionnés par la vie quotidienne ou la pratique intensive du sport (sciaticque, lordose, cyphose ...). Le cours de « stretching relax » sollicite la musculature profonde et la respiration abdominale. Le cours s'adresse à tous ceux qui veulent rester en forme dans un corps harmonieusement sculpté et placé.

● **STRETCH/POSTURAL** : visant à renforcer la musculature profonde : spinaux, intercostaux, dorsaux, ischio-jambiers etc. Il permet un meilleur positionnement du corps et évite tous les problèmes liés au dos. Ce travail s'effectue par la mise en action d'exercices variés de maintien. Il vise à renforcer les zones faibles et malmenées du corps. Il développe souplesse et harmonie...

● **TAI CHI** : Gymnastique énergétique douce chinoise combinant des enchaînements travaillant sur l'équilibre, la concentration, la maîtrise corporelle et la respiration.

● **TAILLE ABDOS FESSES** : Séries de mouvements enchaînés, pratiqués au sol sur un tapis ou debout, visant à renforcer les muscles de la ceinture abdominale et à galber taille et fesses.

● **TOTAL BODY CONDITIONING** : Ce cours alterne des exercices de tonification musculaire et cardio-vasculaire avec l'aide de poids et d'élastiques. Très équilibré pour tout le corps, ce cours améliorera votre condition physique générale.

● **TRAINING SCULPT** : cours basé sur l'alternance de courtes séquences cardio (basées sur de petits enchaînements dansés ou sautés) et des temps de renforcement musculaire, réalisés avec des poids ou petit matériel tels que : élastique, barre, lest, poids.... Le but du cours est de développer sa capacité cardio-vasculaire, sa mémoire, et le renforcement des différents groupes musculaires.

● **YOGA** : Il favorise presque instantanément la détente mentale et musculaire. À moyen terme, il développe la souplesse et aide à régler plusieurs problèmes musculosquelettiques. Une pratique régulière semble permettre de soulager des problèmes de santé sérieux et favoriser une meilleure santé générale.

● **ZUMBA FITNESS** : Cours collectif chorégraphié très tonique et sensuel pratiqué sur de la musique latine, combinant pas de danse, d'aérobic et de Body Sculpt.

Nouveau concept de fitness arrivé en France en 2008, la Zumba Fitness se pratique sur des musiques latines très rythmées. Combinant fitness, pas de danse salsa, samba, merengue, tango, danse du ventre, ce cours de gym latine alterne exercices lents et rapides pour travailler abdominaux, fessiers, jambes, cœur... Tous les muscles du corps sont ainsi sollicités. Il n'est pas nécessaire de savoir danser pour pratiquer la Zumba fitness !

A l'origine, la Zumba Fitness a été lancée dans les années 90 par un danseur et professeur de fitness colombien, Alberto Betto Perez. Il exporta la Zumba Fitness aux Etats Unis en 1999. Le mot "Zumba" signifie bouger vite et s'amuser.