

Quelques infos sur les différentes activités musculaires

strong by zumba: cours de très haute intensité, renforcement musculaire chorégraphique, travail de tous le corps , cardio avec les éléments des arts martiaux et cardiobox. On travaille la performance, dépassement de soi, excellente activité pour améliorer la condition physique, perdre du poids, se muscler -en musique conçue exprès pour.

Pilates- renforcement musculaire en douceur avec relaxation en même temps. Travail des abdos et muscles du tronc, avec respiration particulière ce qui permet d'entraîner les muscles profonds, amélioration de bien êtres, diminution des tensions musculaires, douleurs articulaires, détente, pour tout âge ! Attention: pas de Pilates pour handicapés avec handicap très poussé ! (il y a une autre méthode de Pilates pour eux et post-opératoires)

Renforcement musculaire - travail des cuisses abdos fessiers bras avec petit matériel (haltères, barre, élastiques)

Stretching- gym douce, étirements en douceur, relaxation, diminuer les tensions musculaires, améliorer la souplesse, détendre

Zumba- danse en solo aux sons latino avec les éléments fitness inclus dans les chorégraphies. Améliorer la condition physique, cardio, tonifier, perdre du poids à tout âge, tout en s'amusant avec différents types de danses-salsa, reggaeton, merengué...