

DESCRIPTIF COURS LAETITIA FORME 2016-17

<i>Intitulé</i>	<i>Descriptif</i>	<i>Intensité</i>	<i>Formule / public spécifique</i>
ADO'S MOOVE <i>NOUVEAU</i>	Cours spécifique pour les adolescents de 12 à 16 ans. Cours dynamique dont le contenu est basé sur de la danse, de la condition physique. il permet de se dépenser avec plaisir.	rythme modéré à soutenu	Réservé public adolescents
CARDIO MOOVE <i>NOUVEAU</i>	Cours qui combine : fitness danse, enchaînement cardiorespiratoire et renforcement musculaire .	rythme soutenu	
Gym posturale	Cours basé sur le maintien et le renforcement du corps en douceur et en profondeur. Cours doux, sans charge	Rythme doux	
Training collectif <i>NOUVEAU</i>	Adapté pour les hommes et les femmes. travail d'endurance cardiorespiratoire et de renforcement musculaire sous forme d'ateliers individuels	Rythme soutenu	1 semaine sur 2 Pour toutes les formules.
Renforcement doux	Cours de renforcement de l'ensemble des muscles du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail avec charge de courte durée	rythme modéré	
Stretching	Cours basé sur les étirements musculaires. Travail sous forme de répétitions qui visent l'assouplissement du corps, travail sur la respiration et la détente.	Rythme doux	
Renforcement dynamique	Cours de renforcement de l'ensemble du corps : haut, bas du corps et étirements. Travail avec charge en endurance	rythme élevé	
Cuisse-Abdos-Fessiers	Cours de renforcement sur trois groupes musculaires ciblés. Travail en endurance et intensif sur chaque muscle.	Rythme élevé	
Cardio-dynamique	Cours mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Travail avec charge en endurance	rythme élevé	
Fitness danse	Cours mélangeant chorégraphie de danse et pas de fitness. Chorégraphies rythmées et enchainées, travaillées pendant 6 semaines environ d'affilées	Rythme modéré à soutenu selon les sessions	
Training homme	Cours basé sur un circuit d'endurance et de force musculaire. Présenté sous forme d'ateliers mêlant travail cardiorespiratoire et renforcement musculaire. Bonne alternative à la musculation.	rythme modéré à soutenu	Réservé aux hommes tarif spécifique

Fitness Maman	Cours de renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Le but est de tonifier le corps, notamment post-accouchement suite à des grossesses.	rythme moyenne	Réservé aux femmes. Avec système de garde GRATUIT : planning entre les mamans concernées.
Gym Santé <i>NOUVEAU</i>	Cours basé sur la reprise du sport en douceur ou destiné à des personnes qui ont peu d'activité physique. Mouvements doux et variés - Travail de coordination, de mémorisation, de latéralisation et d'équilibre	rythme doux	Public sédentaire ou rééducation Post-opératoire ou seniors