

INTITULÉ	ANIMATEUR	PUBLIC	INTENSITÉ	DESCRIPTION
<b>Cardio-renfo</b>	SOLENE	DYNAMIQUE	MOYENNE	Cours divisé en 2 parties: renforcement musculaire de tout le corps + cardio sous forme de tabata, aérobic, step, circuit training avec une intensité modérée/élevée (on cherche à faire monter la fréquence cardiaque) avec et sans saut.
<b>Gym- bien vieillir</b>	SOLENE	SENIORS	FAIBLE	Travail de la mémoire, du système cardio-respiratoire, de la coordination, de l'équilibre, du renforcement et de l'habileté motrice sous forme de différents ateliers.
<b>Pilates</b>	CAROLE	DYNAMIQUE	MOYENNE / FORTE	Exercices physiques qui cherchent à renforcer l'ensemble du corps en particulier les muscles profonds des abdos et du dos pour gagner en force en équilibre et en souplesse. Adaptée aux personnes souffrant du dos ( avec l'accord d'un professionnel de santé en cas de douleurs chroniques).
<b>Cardio H . I . T</b>	CAROLE	TRÈS DYNAMIQUE	FORTE	Exercices de renforcement du corps en endurance et en statique accessible à tous mais avec déjà un niveau de pratique, avec un bémol sur le step et le hiit qui eux demandent beaucoup plus d'énergie
<b>Gym-Entretien</b>	ALINE	TOUT PUBLIC	MOYENNE	Cardio modéré et renforcement musculaire, travail de tout le corps avec petit matériel (ballons paille, poids, élastiques, bâtons)
<b>Gym-stretch</b>	ALINE	SENIORS	FAIBLE	Assouplissements dynamiques et statiques, travail de la souplesse et des articulations
<b>Stretching</b>	SOLENE	TOUT PUBLIC	FAIBLE / MOYENNE	Cours d'étirements actifs et passifs, afin de redonner de la mobilité à nos articulations et de la souplesse à nos muscles. On finit toujours le cours par un peu de relaxation/méditation.
<b>Renfo dynamique</b>	SOLENE	ASSEZ DYNAMIQUE	MOYENNE / FORTE	Renforcement musculaire de type C.A.F (cuisse abdos fessiers), body sculpt (travail de tout le corps).
<b>Gym-Entretien</b>	SOLENE	TOUT PUBLIC	FAIBLE / MOYENNE	Cours axé sur 4 thèmes: le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination et le stretching. A chaque fois 2 thèmes seront abordés.

<b>Yoga</b>	ISABELLE	TOUT PUBLIC	MOYENNE	Hatha yoga traditionnel: association des techniques posturales, respiratoires, de relaxation profonde, de méditation visant à unir les différentes dimensions de notre être, physique, émotionnel, mental et spirituel
<b>Danse-Urbaine</b>	JULIEN	DYNAMIQUE	MOYENNE / FORTE	Apprentissage et restitution de chorégraphies dansées en autonomie sur des musicalités variées. Respecter sa place au sein d'un groupe, la vitesse d'exécution de mouvements, la conscience des mouvements de son corps et de la position de son corps dans l'espace.
<b>Cardio Danse</b>	JULIEN	TRÈS DYNAMIQUE	FORTE	Travail principalement le cardio, le renforcement musculaire, la coordination, la vitesse d'exécution, la souplesse et le lâcher prise. Enchaînement de pas / chorégraphies / mouvements fitness simples en rythme avec des musicalités variés sur des tempos rapides.
<b>Body Sculpt-renfo -cardio</b>	LAETITIA	ASSEZ DYNAMIQUE	FAIBLE / MOYENNE	Renforcement musculaire traditionnel , adaptable à tout niveau, aux personnes sans grosse pathologie. Chaque cours sera différent et adapté en fonction des personnes présentes: squat, fentes, abdo, fessiers, dos, épaules,...
<b>Postures zen-bien être</b>	LAETITIA	SENIORS	FAIBLE	Cours concentré sur les maux des personnes, mobilité articulaire, rééquilibrage musculaire, postural, équilibre, souplesse, gainage,..
<b>Cardio-freestyle</b>	SOLENE	TRÈS DYNAMIQUE	FORTE	Cours avec une intensité très élevée sous forme de circuit, de tabata , de chorégraphie de step ou d'aérobic pour se vider la tête, éliminer un maximum de calories et surtout décompresser de sa journée.
<b>Gym-Entretien</b>	JULIEN	ASSEZ DYNAMIQUE	MOYENNE	Mélange cardio et renforcement musculaire. Possibilité de faire des circuits training,des cours avec ballon paille, des élastiques, des poids
<b>Gym-Danse -coordination</b>	JULIEN	SENIORS	FAIBLE / MOYENNE	Apprentissage et restitution de chorégraphies, de mouvements de danse en autonomie. Travail de la mémoire, de l'équilibre, de la souplesse, de la coordination, la confiance en soi