
















CLUB DE MUSCULATION PAIMPOLAIS :

Les cours collectifs de fitness

	Gym douce Gym d'entretien Gym Cardio	Séance qui permet d'améliorer l'ensemble des capacités physiques : le tonus musculaire, équilibre, souplesse, coordination, endurance. Plus les mouvements sont toniques et rapides, plus l'endurance est travaillée, ainsi que la vitesse et l'explosivité
	Circuit training	Méthode d'entraînement qui consiste à effectuer différents exercices successifs, au sol ou sur machine : renforcement musculaire, cardio. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale.
	Yoga	Postures et exercices de respiration qui visent au développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse)
	Pilates	Renforcer les muscles profonds responsables de la posture : muscles du centre, autour de la colonne vertébrale. Développer le corps harmonieusement, rectifier les mauvaises postures.
	Swissball	Renforcement musculaire de manière ludique à l'aide du ballon : abdominaux, lombaires, fessiers, pectoraux, dorsaux... et travail de l'équilibre lors des exercices.
	Step Full Body	Enchaînement des pas simples sur le step (basique, genou, saut...), à intensité variable, travaillant l'endurance. Alternance d'exercice de renforcement musculaire de l'ensemble des groupes musculaires.
	Stretching	Délier les articulations et étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur.
	HIIT Tabata	HIIT = High Intensity Interval Training : alternance temps d'effort intense sur un exercice / temps de récupération plus court TABATA = concept HIIT 20 secondes d'effort / 10 secondes de récupération, sur 8 exercices répétés sur une durée de 30 minutes
	APA	L'Activité Physique Adaptée est une séance spécifique aux personnes en situation de handicap ou trouble de la santé
	Marche rapide	Séance en extérieur, composée d'un échauffement et d'une marche à une cadence plus élevée qu'à l'accoutumée.
	CAF Cuisse Abdos-Fessiers	Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, les fessiers, les jambes (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs), avec du petit matériel (élastiques, bâtons, lest, step...).
	Bodybarre	Renforcement musculaire complet, à l'aide de masses fixées à une barre dont le poids varie selon les exercices, le groupe musculaire travaillé et les capacités et souhaits de chacun. Développement de l'endurance musculaire par la répétition des mouvements.
	Cross Training	Combinaison d'endurance, force, concentration, souplesse, agilité et équilibre. Sous forme de circuit training, HIIT, avec / sans matériel
	Zumba® Fitness	Bouger, danser, transpirer, s'amuser, au son de salsa, merengue, reggaeton, cumbia, soca, bachata, funk...
	Strong Nation™	Au rythme de la musique, enchaîner squat, punch, uppercut, burpee, jump, kick... en alternant pic d'intensité et récupération.