

















# CLUB DE MUSCULATION PAIMPOLAIS :

## Les cours collectifs de fitness

	<b>Gym douce</b> <b>Gym d'entretien</b>	Séance qui permet d'améliorer l'ensemble des capacités physiques : 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.
	<b>Yoga</b>	Postures et exercices de respiration qui visent au développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse)
	<b>Stretching</b>	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.
	<b>Pilates</b>	Renforcer les muscles profonds responsables de la posture : muscles du centre, autour de la colonne vertébrale. Développer le corps harmonieusement, rectifier les mauvaises postures.
	<b>Swissball</b>	Renforcement musculaire de manière ludique à l'aide du ballon : abdominaux, lombaires, fessiers, pectoraux, dorsaux... et travail de l'équilibre lors des exercices.
	<b>CAF</b> Cuisse Abdos- Fessiers	Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, les fessiers, les jambes (quadriceps, ischios jambiers, adducteurs), avec du petit matériel (élastiques, bâtons, lest, step...).
	<b>Cardio Renfo</b> <b>Swissball</b>	Séance qui permet d'améliorer l'endurance ( <b>Cardio</b> ) par l'enchaînement de mouvements de fitness, le tonus musculaire ( <b>Renfo</b> ), avec l'utilisation du gros ballon de gym ( <b>Swissball</b> )
	<b>Dance Floor</b>	Séance axée sur la coordination, l'apprentissage d'un enchaînement dansé, simple, sans impact articulaire
	<b>Circuit training</b>	Méthode d'entraînement qui consiste à effectuer différents exercices successifs, au sol ou sur machine. Idéal pour muscler l'ensemble de son corps et améliorer sa condition physique générale.
	<b>HIIT</b> <b>Tabata</b>	<b>HIIT = High Intensity Interval Training</b> : alternance temps d'effort intense sur un exercice / temps de récupération plus court <b>TABATA</b> = concept HIIT 20 secondes d'effort / 10 secondes de récupération, sur 8 exercices répétés sur une durée de 30 minutes
	<b>Cross Training</b>	Combinaison d'endurance, force, concentration, souplesse, agilité et équilibre. Sous forme de circuit training, HIIT, avec / sans matériel
	<b>Retour à l'Activité Physique</b>	Séance spécifique aux personnes éloignées de la pratique d'activité physique, ou au retour à la pratique sportive suite à un trouble de la santé, une blessure
	<b>Cardio Step</b>	Enchaînement des pas simples sur le step (basique, genou, saut...), à intensité variable, travaillant l'endurance.
	<b>Bodybarre</b>	Renforcement musculaire complet, à l'aide de masses fixées à une barre, ou des haltères, dont le poids varie selon les exercices, le groupe musculaire travaillé et les capacités et souhaits de chacun.
	<b>Zumba® Fitness</b>	Bouger, danser, transpirer, s'amuser, au son de salsa, merengue, reggaeton, cumbia, soca, batchata, funk...
	<b>Strong Nation™</b>	Au rythme de la musique, enchaîner squat, punch, uppercut, burpee, jump, kick...en alternant pic d'intensité et récupération.

