

Conditionnement physique sur musique – Activités adultes

Description des cours

Boxe Fit

Enchaînement non chorégraphié d'exercices visant un travail de l'ensemble du corps et utilisant peu de matériel. Ces routines impliquent de nombreux exercices et mouvements empruntés à la boxe et à la préparation physique en vue de celle-ci. Ce type de séance offre peu de repos et vise à maintenir une haute intensité de travail durant tout le cours.

Cardio Fit

Enchaînement non chorégraphié d'exercices impliquant l'ensemble du corps et utilisant peu de matériel. Ces routines offrant peu de repos visent à maintenir une haute intensité de travail durant toute la séance.

Circuit militaire

Inspiré de l'entraînement militaire, ce cours d'intensité élevée se caractérise principalement par un enchaînement continu d'exercices simples d'exécution impliquant un travail soutenu de l'ensemble du corps.

Danse Fit

Cousin de la Zumba pour les routines cardio-vasculaires, ce cours ajoutera une composante musculaire à votre entraînement par du travail avec le poids du corps, des haltères courts et au sol. Effectuées dans l'ambiance musicale de nos cours chorégraphiés, toutes les séances offriront un entraînement cardio-vasculaire et musculaire complet. Le cours du mardi (Danse Fit Abdos) mettra l'emphase sur un travail musculaire abdominal alors que le cours du jeudi (Danse Fit muscu) sollicitera l'ensemble du corps durant les périodes de musculation.

Duo step intervalles

Programme d'entraînement durant lequel le step est utilisé pour effectuer du travail par intervalles sous différentes formes. Même si ce cours implique une demande cardio-vasculaire très importante, une certaine partie est consacrée à la musculation.



Entraînement Tabata

Programme d'entraînement cardiovasculaire et musculaire visant l'ensemble du corps. Exécutée selon un principe d'alternance entre des intervalles de travail très intense et des périodes réduites de récupération, cette méthode d'entraînement vous permettra de travailler intensément et efficacement.

HIIT Fit

Enchaînement non chorégraphié d'exercices impliquant l'ensemble du corps effectué par alternance d'intervalles de haute intensité puis de repos. Ces routines visent à offrir une récupération partielle qui permettra de fournir une haute intensité de travail lors des périodes d'effort. Le poids du corps ainsi que des poids libres sont utilisés. Il est préférable de posséder un minimum d'expérience d'entraînement afin d'atteindre l'intensité souhaitée.

Zumba

Programme d'entraînement constitué de danse et de *workout* exécutés au rythme de la musique de différentes origines (salsa, samba, merengue, tribal, oriental, etc). Il s'agit d'un excellent moyen de bouger et s'amuser dans une ambiance de party.