

SPORT FACTORY

Activités Fitness



BODYATTACK

C'est le cours cardio par excellence. Ce cours développe l'endurance, la force et tonifie l'ensemble du corps. Il y a des exercices cardios, du renforcement et du gainage. Le cours est en musique et animé de façon très rythmée, vous ne verrez pas le temps passer.



BODYBALANCE

C'est un cours orienté sur le travail de la posture avec un renforcement musculaire profond. On développe la souplesse, l'équilibre et la force, notamment des muscles du dos qui renforcent la colonne vertébrale.



BODYPUMP

C'est un cours qui permettra de vous tonifier et de renforcer l'ensemble de votre corps. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories et vous tonifier. Le cours se fait en musique et le coach vous corrige sur tous les exercices.



ZUMBA

La Zumba est un cours de fitness dansé sur une musique latino. Le Coach est toujours présent à vos côtés pour vous accompagner dans la découverte des mouvements. L'ambiance et la musique vous aideront à vous dépenser sans souffrir.



Functional Training

C'est un travail complet sur tout le corps. La force est développée mais aussi votre capacité cardio car les repos sont courts. Le coach vous apprend des mouvements naturels et efficaces pour déplacer votre corps ou un objet en utilisant un bon placement et le maximum de muscles différents.



CAF (Cuisses Abdos Fessiers)

C'est un cours orienté sur le renforcement et la tonification musculaire du bas du corps ainsi que sur les abdominaux. Ce sont des muscles endurants (qui ont l'habitude de travailler) c'est pourquoi nous avons un cours spécifique pour travailler ces muscles.



Gainage Power

Un cours spécialement orienté sur le centre du corps. C'est un point fondamental pour la santé, la force, l'esthétique, le bien être. Dans ce cours, l'ensemble des muscles abdominaux sont ciblées en statique et dynamique.



Body Tonic

Dans ce cours, vous utilisez votre poids ou de petits haltères pour travailler l'ensemble de vos muscles. Les exercices sont pratiqués sur des séries longues qui tonifient mais ne font pas prendre de poids.



Circuit Minceur

Il s'agit d'une alternance d'exercices cardio (sans impacts/sauts) et d'exercices de tonification. Les récupérations sont courtes afin de favoriser la dépense calorique.



AéroFit

Ce cours utilise une succession d'exercices pour faire monter le rythme cardiaque et la consommation d'oxygène. Le coach varie les durées d'exercice et les durées de repos pour obtenir de meilleurs résultats.



Stretching

Exercices d'étirement avec un accent mis sur la bonne position du dos et sur l'utilisation de la respiration. Une pratique régulière améliore la récupération et contribue à soulager les tensions musculaires, notamment de dos.



Mobility Fit

Ce cours regroupe un travail de mobilité articulaire et de posture avec des exercices de stretching. Le but du cours est de rechercher les tensions musculaires qui vous gênent pour bouger de façon agréable et performante.

Nouveau concept !



Le Roll & Récup

Ce cours est dédié à l'auto-massage de nombreux groupes musculaires (pieds, mollets, cuisses, adducteurs, nuque, haut et bas du dos, bras...) à l'aide d'un Foam Roller. L'application des auto-massages vont permettre de réduire les raideurs et les courbatures musculaires, d'éliminer les adhérences entre les fascias et les muscles, d'améliorer l'amplitude, la qualité et la mobilité musculaire. De plus, vous obtiendrez une récupération plus rapide en cas de lésion et une atténuation des douleurs chroniques.

Nouveau concept !



Le Kettelbel Fit

Il s'agit d'un cours fonctionnel dont le but est d'optimiser le confort de vie, de rendre des efforts quotidiens plus faciles en se rapprochant au maximum des mouvements quotidiens. Cela passe avant tout par un renforcement du tronc puis vers les extrémités (bras et jambes).