

Abdo Bottom Stretch: exercices de renforcement musculaire des abdominaux, des cuisses et du fessier, complétés par des exercices de souplesse.

Aqua: l'aérobic dans l'eau. L'eau procure une résistance supplémentaire et très constante et donne un auto-massage au corps ce qui a un effet relaxant.

Aqua Abdo Bottom: pendant ce cours les exercices dans l'eau ont pour but de raffermir le ventre, les cuisses et le fessier.

Aqua Beginners: aérobic doux, mouvements de base, ce cours facilite l'apprentissage des cours d'aqua avancés.

Aqua Burner: cours dynamique et énergétique qui permet de brûler les graisses et d'améliorer la condition physique.

Aqua Sculpt: l'accent est mis sur les exercices de renforcement musculaire, engageant tous les grands groupes musculaires.

Aqua Zumba®: Bougez désormais également dans la piscine sur de la musique latino-américaine et les rythmes et mouvements de Zumba®. Un cours de Zumba® plus accessible pour ceux qui ont quelque peu de difficultés sur la piste de danse. Un moyen plus agréable et moins fatiguant de brûler des graisses et de perdre du poids.

Bodysculpt: le travail de la silhouette tant pour le haut du corps, les muscles thoraciques et les bras que pour les abdominaux et les jambes.

Cycling: entraînement de vélo en groupe. La musique variée vous entraîne sur différents rythmes à travers un parcours imaginaire. Résultat : amélioration de la condition et de l'endurance, renforcement des muscles, réduction du stress et surtout élimination des calories.

Fatburner Pilates: combinaison unique d'une demi heure de mouvements d'aérobic simples (brûle-graisse) et d'une demi heure d'exercices au sol basés sur la méthode Pilates.

Fatburning: cours très dynamique et entraînant, composé de mouvements simples afin d'améliorer la résistance cardio-vasculaire et brûler beaucoup de calories.

Gym Souplesse: cours rempli d'étirements en alternance avec des exercices faciles pour le corps entier afin de le tonifier et d'améliorer la souplesse.

Hatha Yoga: la forme la plus connue du yoga en Occident. La pratique des postures et de la respiration aide à réduire le stress et à retrouver le calme intérieur.

Kundalini Yoga: yoga énergétique qui augmente la souplesse et la vitalité et qui réduit le stress.

Maxi Fitcircuit 90': grand frère de Total Body Circuit, avec encore plus d'exercices musculaires.

Pilates: ce programme d'entraînement et de relaxation est idéal pour améliorer la souplesse et la force et raffermir surtout le ventre, le bas du dos et le fessier.

Powerpump: l'expérience fitness par excellence. Un cours de musculation avec l'utilisation des poids et des haltères.

Salsa: cours de danses latino-américaines, accessible à tout le monde, seul ou avec partenaire.

Step Tonic: cours branché avec des mouvements simples sur le step. Musique fouettante, ambiance assurée! Idéal pour brûler les graisses.

Stretching / Stretch Relaxation: cours pour augmenter la flexibilité et pour retrouver le calme intérieur.

Total Body Circuit: entraînement en groupe dans la salle de fitness. Ce cours alterne un travail cardio-vasculaire (step, rameur,...) et des exercices de tonification musculaire. Afin de brûler des calories, on reste dans la même fréquence cardiaque pendant tout le cours. Ambiance assurée grâce aux encouragements de l'instructeur et de la musique entraînante. Accessible à tous.

Training Anti-Cellulite: cours très efficace où l'on travaille surtout la partie basse du corps: fessiers, hanches, intérieur des cuisses et abdominaux.

Ubound: cours cardio-vasculaire sur un mini trampoline, qui aide au développement de l'endurance, sans impact sur les articulations. Ce cours ultra dynamique vous permettra de brûler jusqu'à 900 calories par cours.

Zumba®: un programme de fitness basé sur de la danse latino-américaine. Avec ses pas de danse faciles à suivre, Zumba® est accessible à tous les âges. Zumba est également très efficace, on y brûle jusqu'à 1000 calories par heure!.