

EXPLICATION DES COURS

TOP RIDE Le meilleur programme de « cycling indoor », créé spécialement pour satisfaire les plus exigeantes demandes de tous les amoureux du spinning. Ce programme d'entraînement très varié est un cours complet, divertissant, motivant et d'une efficacité indiscutable. Ce cours est fait pour vous, il permet une perte de poids rapide et l'entretien du cœur par un travail en collectif pour mieux vous stimuler. Vous vous mettrez en situation de grimper des sommets, de battre des records de vitesse ou d'améliorer votre endurance à tous : choix individuel de l'intensité en fonction de votre niveau, de votre objectif.

POWER Programme de conditionnement physique basé sur des entraînements professionnels de musculation. Cours offrant une grande diversité de mouvements et garantissant un développement continu et efficace des muscles. Plusieurs matériels peuvent être utilisés (step, barres, disques).

KIMAX Se pratique avec un sac de frappe sur pied, à 3 ou 4 autour du sac. Les participants sont équipés de gants pour frapper sur le sac. Les « rounds » qui composent le cours vous permettront d'apprendre les techniques de Muay Thaï, Boxe, Kick Boxing et Karaté à travers des combinaisons simples, intenses et dynamiques.

FIGHT DO Coups de poings, coups de pieds, blocages et sauts à la corde, vous utilisez les techniques de Muay Thaï, Boxe, Kick Boxing à travers des combinaisons très variées, intenses et dynamiques. Ce cours divertissant et efficace, permet de brûler les graisses et tonifier tout le corps en vous assurant une perte calorique de 600 à 800 calories par cours.

MEGADANZ est l'extraordinaire programme rythmé de Radical Fitness. Outre des rythmes variés et divertissants (Salsa, Hip hop, Danse, Merengue, Reggaeton, Jazz, Flamenco, Pop, Street Dance.), MEGADANZ vous assure un entraînement cardiovasculaire efficace qui donnera des résultats réels et rapides d'élimination des graisses et une perte calorique efficace.

MASTER GYM Cours de gym traditionnelle à la portée de tous travaillant tout le corps en 1h30.

H. I. I. T. (High Intensity Interval Training / entraînement fractionné de haute-intensité) Le HIIT désigne tous les entraînements alternant périodes d'efforts courts et intenses et périodes de récupération active ou de repos total. Il existe de nombreuses façons de structurer son entraînement avec des phases d'exercices et de récupérations plus ou moins longues.

CROSS TRAINING Le CROSS FITNESS est une technique de conditionnement physique. Il combine principalement la force athlétique, l'haltérophilie, la gymnastique et les sports d'endurance. Le mot CROSS TRAINING vient de Cross Fitness de par le mélange de différentes activités physiques et sportives préexistantes.

STRETCHING Cours à la portée de tous alliant étirements, relaxations articulaires et respiratoires, et amélioration, de la souplesse, du maintien et de l'équilibre corporel.

KIZOMBA La KIZOMBA (au sens strict) se caractérise par sa longueur et sa position fermée. Le tronc demeure fixe et néanmoins souple, tandis que le bas du corps est beaucoup plus énergique. En règle générale, l'espace dans lequel se meut le couple est réduit à son strict minimum et les mouvements, bien qu'élaborés, sont économisés.

TAF (TAILLE ABDOS FESSIERS) Cours, à la portée de tous, de renforcement musculaire localisé des fessiers, cuisses, taille, adducteurs et abdominaux, qui se pratique au sol ou debout.

PILATES La méthode Pilates est un programme complet d'exercices visant à mettre en action, en alternance, tous les groupes musculaires, parfois dans des combinaisons inhabituelles. Elle a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibrage musculaire et l'assouplissement articulaire, pour un entretien, une amélioration ou une restauration des fonctions physiques. On insiste particulièrement sur les exercices pour le bas du tronc (muscles abdominaux et fessiers).

BODY SCULPT Cours, à la portée de tous, de renforcement musculaire généralisé avec de petits accessoires : haltères, bâton, pour tonifier les cuisses, les fessiers et la ceinture abdominale.

SPINNING LE MOYEN LE PLUS RAPIDE POUR PERDRE DU POIDS. Cours cardiovasculaire et respiratoire sur vélo fixe indoor accompagné d'une musique rythmée. Celle-ci vous donne la cadence et la vitesse du mouvement. Le tout avec un moniteur qui vous fera vous évader dans une vraie balade à vélo. Ce cours de renforcement musculaire des cuisses, des fessiers et de la ceinture scapulaire permet de perdre des calories et d'affiner le bas du corps.

T.R.X. FIT Le TRX FIT vous permet très simplement de faire varier la résistance et la difficulté de vos exercices en modifiant l'inclinaison de votre corps et de renforcer en permanence votre équilibre et votre ceinture abdos-lombaire. Il vous offre une gamme d'exercices sans limites. Ces cours vous proposent des exercices de type force, résistance, "explosivité" et équilibre qui vont vous permettre de travailler la fibre musculaire profonde et améliorer votre capacité cardio vasculaire.

HATHA YOGA est une forme particulière de yoga. Il signifie « yoga d'effort » et concerne principalement l'éveil spirituel par les postures correctes, la discipline du souffle et la méditation. La pratique régulière du Hatha Yoga améliore nettement notre stabilité physiologique et émotionnelle.

HI LOW activités du fitness et de l'aérobic qui permet de développer la coordination et d'apporter des bénéfices sur le système cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. Cette activité se pratique sur de la musique rythmée.

BODY ZEN est un cours de détente inspiré du Yoga, Taï-Chi et Pilates où nous retrouvons des exercices de respiration, d'assouplissements, d'équilibres et de renforcement du centre du corps.

CARDIO FIT

Le Cardio Fit est un cours de fitness débordant d'énergie, combinant mouvements athlétiques, course, sauts en tout genre, coordination, ainsi que des exercices de renforcement pour l'ensemble du corps.

Incluant du travail en intervalles à haute intensité, le cardio fit va optimiser votre métabolisme à une importante dépense calorique qui survient encore après l'effort. Ce cours va améliorer votre endurance cardio-vasculaire et cardio-respiratoire. Tous ces facteurs en résultent à une perte de poids et contribuent au bien-être général. Le cardio fit va rapidement améliorer vos capacités athlétiques.