

Contenu des cours

Cours collectifs sans musique

Eveil Musculaire	Reprise de l'activité physique en douceur associant des exercices de gymnastique et de stretching
Gymnastique Douce	Entretien musculaire de faible intensité avec petit matériel
Gymnastique	Renforcement musculaire d'intensité modérée avec petit matériel
Stretching	Assouplissements et renforcement des muscles profonds
Stretching & Relaxation	Assouplissements et renforcement des muscles profonds et relaxation
Action Bien Etre	Assouplissements et détente en binômes

Cours collectifs avec musique

Développement Physique	Renforcement musculaire global, d'intensité soutenue avec petit matériel
Cuisses Abdos Fessiers	Renforcement musculaire ciblé, d'intensité soutenue avec petit matériel
Abdos Fessiers et Step	Renforcement musculaire ciblé, d'intensité soutenue avec petit matériel, plus step débutant
Training Body Energy	Renforcement musculaire global, de haute intensité avec petit matériel et travail cardiovasculaire non chorégraphié
Crazy Fitness	Cours surprise regroupant l'ensemble des activités
Step	Travail cardiovasculaire chorégraphié avec un step

Cours semi-individuels sans musique

Bilan Sportif	Tests d'endurance, de force et de souplesse
Musculation	Renforcement musculaire et travail cardiovasculaire en circuit personnalisé
Circuit Forme	Renforcement musculaire global et travail cardiovasculaire en circuit collectif sur machines
Action Minceur	Renforcement musculaire, des abdos cuisses fessiers et travail cardiovasculaire en circuit collectif sur machines
Cardio Training	Travail cardiovasculaire sur appareils
Jogging	Travail cardiovasculaire à l'extérieur
Pilates	Rééquilibrage entre la musculature profonde et superficielle

Cours semi-individuels avec musique

Cardio And More	Travail cardiovasculaire sur appareils et renforcement musculaire du bas du corps, de haute intensité avec machine et en circuit
-----------------	--

Séances individuelles et karaté

Séances Individuelles	Coaching individuel, bilan diététique, massages
Karaté	Maîtrise du combat avec armes ou à mains nues

Cours collectifs : Les élèves réalisent les exercices en même temps et sont corrigés de façon collective.
Cours semi-individuels : Les élèves réalisent les exercices en tournant autour d'un circuit et sont corrigés individuellement.

29 Avenue Henri Barbusse • 69100 Villeurbanne
04 78 84 57 43 • 09 65 34 25 62 • 06 85 07 23 45
Email : contact@imagym.fr • Site : www.imagym.fr