Description des cours

Danse aérobique

La danse aérobic est la dernière tendance du monde de l'aérobic et est basée sur les pas de base de l'aérobic. Il combine le fitness et la danse. Donc, si vous aimez danser et que vous voulez en même temps faire quelque chose pour votre forme physique, la danse aérobique est le bon choix. La danse aérobique améliore l'endurance, l'agilité, la force, la flexibilité, la condition et la coordination. Grâce à l'entraînement cardio accessoire, le système cardiovasculaire est amélioré et la circulation sanguine est meilleure.

Afrobeats pour débutants

L'afrobeat est une nouvelle tendance mondiale. Un mélange explosif qui combine les rythmes africains et le Hip-Hop. Cette danse est largement inspirée et influencée par diverses danses africaines et convient donc aussi bien pour des chorégraphies en solo qu'en groupe. Laissez-vous emporter !

Aroha

Classe efficace et directe dans ¾ beat inspiré par le Haka, le KungFu et le Tai Chi. Renforce, étire et détend les muscles essentiels.

Ventre Jambres Fesses

Comme le nom du cours l'indique déjà, cet entraînement met particulièrement l'accent sur les fesses, les jambes et les muscles abdominaux. Les exercices sont effectués sur une musique rapide et intensive, rapide et motivante. Le cours „Ventre-Jambres-Fesses„ convient parfaitement à tous ceux qui aiment s'entraîner en groupe. Mais les débutants en fitness bénéficient également de la facilité d'imitation des mouvements et de l'élan du groupe. Chacun peut effectuer les exercices à son intensité individuelle.

La danse du ventre

La danse du ventre est l'entraînement idéal du corps entier. Vous apprenez d'abord la technique des mouvements et la coordination. Progressivement, les mouvements sont combinés, par exemple, les cercles d'épaule avec un mouvement de hanche. Le niveau de difficulté peut être augmenté ou adapté à vos propres besoins.

Flexible et en forme

Avec du petit matériel d'entraînement (balle de tennis, petites bouteilles d'eau, oreillers), un mélange de petits mouvements combinés et d'exercices de force et de conscience du corps est proposé.

Capoeira

La capoeira est un jeu de combat-danse qui combine des acrobaties, des improvisations et des réactions avec des mouvements rythmiques. Aux rythmes brésiliens, l'entraînement favorise l'agilité, l'équilibre, la force, l'endurance et la confiance en soi.

Qigong

Le Qigong est une forme chinoise de méditation, de concentration et de mouvement pour la culture du corps et de l'esprit. Il comprend également des exercices d'arts martiaux. La pratique comprend des exercices de respiration, de mouvement et de concentration, ainsi que des exercices de méditation. Les exercices ont pour but d'harmoniser et de réguler le flux de qi dans le corps.

Workout familial

Workout familial: Amusement et exercice pour toute la famille. L'offre de sport en direct est réservée aux familles (mère & enfant ou père & enfant).

Formation Fascia
Les fascias sont des structures tissulaires fibreuses contenant du collagène qui entourent notre muscle. En raison des blessures, du stress et de bien d'autres facteurs, ces fascias se collent les uns aux autres et affaiblissent le muscle. Par des exercices d'étirement et de mobilisation, nous voulons remettre le fascia en forme.
Matériel nécessaire : un bâton ou un manche à balai !

Combattez vous en forme (Functional Fitness Martial Arts)

Vous avez besoin d'un partenaire pour vous entraîner aux arts martiaux, n'est-ce pas ?
Normalement, c'est ce que vous faites, mais cet entraînement, vous pouvez le faire tout seul pour vous mettre vraiment en forme ! Nous combinons des exercices classiques de remise en forme avec des exercices d'arts martiaux afin de vous préparer à la prochaine rencontre sur le tapis, ou simplement pour vous maintenir en forme.

En forme avec les hits des années 80

Dans cet entraînement, vous entraînez votre force et votre souplesse à des coups des années 80.

Formation HIIT

Cet entraînement par intervalles de haute intensité combine des exercices de musculation et de courtes pauses. Vous entraînez votre endurance ainsi que votre force et pouvez aller jusqu'à votre limite. Cette séance d'entraînement convient aux personnes qui aiment "se défouler" et qui ont déjà une expérience sportive. Si vous n'avez aucune expérience préalable, allez-y plus lentement avec nous ! Équipement : vêtements de sport, un tapis si nécessaire, des boissons.

Hip Hop

Le Hip Hop n'est pas un style de danse en soi. Il est composé de tous les styles de danse qui se sont développés principalement dans les quartiers pauvres des villes américaines ou dans les cours d'école. Il s'agit notamment du breakdancing, du popping, du locking, du new style, du krumping et de l'urbanisme. Le hip-hop est très improvisé et surtout communicatif.

Entraînement de mobilité

L'entraînement de mobilité utilise des mouvements dynamiques pour mobiliser les muscles, ainsi que les articulations, les ligaments et les tendons. Elle suit une approche plus globale et holistique et s'oppose à la douleur en général, aux douleurs articulaires, aux mauvaises postures ainsi qu'aux restrictions de mouvement.

Mouvement et danse

Dans cet entraînement, vous apprendrez des pas de danse sur des chansons populaires des hit-parades. Les pas sont faciles à apprendre, alors à la fin de l'entraînement, nous dansons virtuellement sur une chanson.

Karaté pour débutants

Le karaté est un art martial japonais qui favorise la forme physique, la confiance en soi et une bonne posture. Le style Shotokan, fondé par Funakoshi-Gichin, a été formé ici. Une expérience préalable n'est pas nécessaire !

Mix de danse latine

Cet entraînement de danse latine combine la danse et le fitness, à l'instar de la "Zumba". Vous apprenez les pas de danse des danses latino-américaines, qui sont combinés avec des mouvements aérobiques bien connus. Latin Dance Workout est un entraînement varié sur une musique entraînante et intelligente. Nous combinons différents styles de musique et aimons les mélanger pour que cela reste divertissant.

Linedance

Des danses simples en ligne et en groupe sur une variété de styles de musique (des charts à la salsa) avec une grande chorégraphie.

Pilates

Le Pilates est un entraînement doux et calme du corps entier, qui renforce notamment le plancher pelvien et les muscles abdominaux grâce à sa méthode spéciale. L'accent est mis sur l'amélioration de la mobilité et la stabilisation des articulations grâce à des exercices de renforcement ciblés.

Tabata

Tabata est une variante de l'entraînement par intervalles à haute intensité. Tabata alterne 20 secondes d'impact fort suivies de 10 secondes de repos en huit rounds. Vous serez poussé à bout ici avec beaucoup de plaisir et d'empathie. Pendant la durée de l'entraînement, les exercices sont effectués à l'intensité maximale. Il sert à la combustion rapide et courte des graisses du corps.

TriloChi

Le TriloChi® est un concept holistique de mouvement et de relaxation, qui comprend diverses techniques servant à harmoniser le corps et l'esprit.

Salsa Aérobic

Le plaisir du mouvement est associé à un entraînement physique intensif. Les rythmes vifs s'échauffent et s'animent pour danser et s'entraîner.

Stretching

Lors d'un étirement, le muscle reste toujours de la même longueur. Seul le tissu conjonctif des muscles, les fasciae, devient plus souple grâce à des exercices d'étirement. Les étirements peuvent améliorer la flexibilité à long terme et contribuer à réduire les déséquilibres, la douleur et le stress.

Lutte

Divers exercices pour améliorer la flexibilité, la coordination, la forme physique et la force. Matériel de formation : petites bouteilles d'eau

Yoga

Les douces poses de yoga renforcent, étirent et détendent les muscles du dos. La force et la flexibilité de la colonne vertébrale sont favorisées. La respiration profonde et la relaxation vous aident à lâcher prise dans la vie quotidienne et vous amènent à un équilibre intérieur, de sorte que le corps, l'esprit et l'âme sont abordés de manière égale, renforçant ainsi votre bien-être général.

Zumba

La zumba combine des éléments de la danse latino-américaine avec de la musique motivante pour un entraînement efficace et motivant afin de promouvoir l'endurance.