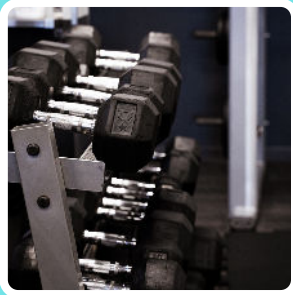




Activités:



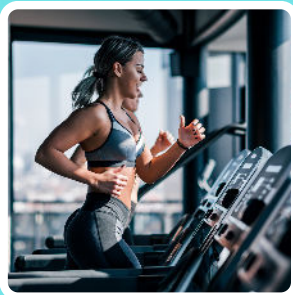
La Musculation

La MUSCULATION est une activité sportive sur machines guidées, avec des barres ou des haltères qui permet de se muscler, se raffermir ou se tonifier.

Durée : variable selon le programme
Intensité : variable selon le programme

Bénéfices :

- Augmente votre force et votre endurance musculaire -
- Préviend et soulage les maux de dos
- Améliore la souplesse et la mobilité des tendons, ligaments et articulations
- Brûle des calories



Le Cardio-Training

Le Cardio-Training est une activité sportive sur tapis de course, rameur, vélo assis ou vélo élliptique qui permet à tous les niveaux de pouvoir commencer ou entretenir une activité physique facilement.

Durée : à déterminer lors du programme
Intensité : selon l'effort fourni

Bénéfices :

- Augmente vos capacités cardio-vasculaires
- Augmente vos capacités cardio-respiratoires
- Améliore votre endurance
- Brûle des calories

Cours perte de poids:



Body Sculpt

Le BODY SCULPT est un savant mélange de Body Pump et de Step entraîné par une musique dynamique pour vous faire travailler les muscles et votre coeur.



Hiit

Durant un entraînement HIIT, l'organisme est capable de brûler des calories tout en développant la masse musculaire, ce qui signifie que vous êtes doublement gagnant(e)

Le hiit améliore aussi votre santé:

- La baisse de la pression artérielle
- L'amélioration de la santé cardiovasculaire
- L'amélioration du taux de cholestérol



Step

Le cours de step est construit autour d'une multitude de combinaisons structurées par une chorégraphie et rythmées par une musique dynamique. A mi-chemin entre un travail cardio, de renforcement musculaire, le Step a également une dimension artistique.



CAF

Le cours CAF cuisses abdo fessiers est un programme d'entraînement complet conçu pour aider les participants à atteindre leurs objectifs de remise en forme et de tonification. Il cible les cuisses, les abdos et les fessiers



Cours prise de muscle:



Body Sculpt

Le BODY SCULPT est un savant mélange de Body Pump et de Step entraîné par une musique dynamique pour vous faire travailler les muscles et votre coeur.



Abdos

Les muscles abdominaux sont très importants pour votre quotidien et également durant la pratique de la remise en forme pour un bon équilibre.

Bénéfices:

- Ils ont une fonction de maintien des organes
- Améliore votre posture et votre silhouette.
- Il stimule le massage des organes, ce qui stimule et favorise le bon fonctionnement du transit intestinal.



CAF

Le cours CAF cuisses abdo fessiers est un programme d'entraînement complet conçu pour aider les participants à atteindre leurs objectifs de remise en forme et de tonification. Il cible les cuisses, les abdos et les fessiers



Pour progresser plus vite!



Les Programmes:

Lorsque vous décidez de travailler avec Area Sport Club vous adhérez à un club, et vous adhérez aussi à une méthodologie de travail qui vous mènera jusqu'à vos objectifs. Dès votre inscription, vous commencez avec un programme d'entraînement défini en fonction de vous. Tous nos programmes sont élaborés de façon à ce que semaine après semaine, il y ait une progression constante avec des résultats visibles rapidement.



Le Coaching personnalisé

Chez Area Sport Club vous pouvez faire appel à des éducateurs sportifs qui vous aideront dans la réalisation de votre programme, et qui répondront aussi à toutes vos questions.