



CROSS TRAINING

Un cours de cross training alterne des exercices de force, de cardio et de mobilité, réalisés sous forme de circuits pour solliciter tout le corps.

L'objectif est d'améliorer l'endurance, la puissance et la coordination grâce à des séances intenses et variées.

Intensité du cours = **Extrême**



PILATES

Un cours de Pilates se concentre sur des exercices lents et contrôlés qui renforcent les muscles profonds, améliorent la posture et la souplesse.

Il vise à harmoniser le corps et l'esprit grâce à la respiration et la précision des mouvements.

Intensité du cours = **Faible**





STRONG

Un cours de STRONG (ou STRONG Nation) est un entraînement à haute intensité qui combine des mouvements de cardio, de renforcement musculaire et de pliométrie, le tout parfaitement synchronisé avec la musique.

Il vise à brûler des calories, tonifier le corps et améliorer l'endurance grâce à des enchaînements dynamiques et motivants.

Intensité du cours = **Extrême**

Section Fitness Safran Nacelles





ZUMBA

Un cours de Zumba est un entraînement cardio ludique qui mélange danse et fitness sur des musiques rythmées comme la salsa, le reggaeton ou la cumbia.

Il permet de brûler des calories tout en s'amusant, en travaillant la coordination et l'endurance.

Intensité du cours = **Haute**



Section Fitness Safran Nacelles



ZUMBA

fitness



STEP

Un cours de Step consiste à enchaîner des chorégraphies dynamiques en montant et descendant d'une marche, au rythme de la musique.

Il permet de développer l'endurance, la coordination et de tonifier le bas du corps tout en brûlant des calories.

Intensité des cours = 1 cours **Moyen** pour débutants + 1 cours **Extrême** pour les confirmés

Section Fitness Safran Nacelles





BODY ZEN

Un cours de Body Zen combine des exercices doux inspirés du yoga et du Pilates pour améliorer la souplesse, l'équilibre et la mobilité.

La séance se termine par un temps de cohérence cardiaque suivi d'un moment de relaxation.

Ce cours favorise la détente et le bien-être tout en renforçant le corps en profondeur grâce à des mouvements fluides et contrôlés.

Intensité du cours = **Faible**



Section Fitness Safran Nacelles



BODY BARRES

Un cours de Body Barres consiste à réaliser des exercices de renforcement musculaire avec une barre et des poids ajustables.

Il cible tous les groupes musculaires à travers des répétitions rythmées sur de la musique motivante, pour améliorer la force, l'endurance et la tonicité du corps.

Intensité du cours = **Moyen**



HIIT TABATA

Un cours de HIIT Tabata est un entraînement à haute intensité basé sur des cycles courts : 20 secondes d'effort maximal suivies de 10 secondes de repos, répétés plusieurs fois.

Il vise à améliorer rapidement l'endurance, la force et la capacité cardiovasculaire tout en brûlant un maximum de calories en peu de temps.

Intensité du cours = **Haute**



REVEIL MUSCULAIRE

Un cours de réveil musculaire consiste en des exercices doux et progressifs pour activer les principaux groupes musculaires et préparer le corps à l'effort.

Il favorise la mobilité, la circulation sanguine et l'échauffement global tout en réduisant les tensions et les risques de blessures.

Intensité du cours = **Faible**



Section Fitness Safran Nacelles



CIRCUIT RENFO

Un cours de circuit renfo alterne plusieurs stations d'exercices ciblant différents groupes musculaires, réalisées les unes après les autres avec peu de repos.

Il permet de tonifier l'ensemble du corps, d'améliorer la force et l'endurance tout en gardant un rythme dynamique et stimulant.

Intensité du cours = **Haute**



Section Fitness Safran Nacelles

A woman with her hair in a ponytail, wearing a red t-shirt, is seen from behind, pulling a green resistance band upwards with both hands. She is in a gym setting with other people and equipment visible in the background, which is slightly blurred. The lighting is bright, suggesting an indoor facility with large windows or skylights.

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Un cours de renforcement musculaire se concentre sur des exercices visant à tonifier et à développer la force des principaux groupes musculaires, souvent avec des poids, élastiques ou le poids du corps.

Il améliore la posture, la stabilité et l'endurance tout en sculptant le corps de manière équilibrée.

Intensité du cours = **Moyen**



BODY SCULPT

Un cours de Body Sculpt combine des exercices de renforcement musculaire avec des mouvements ciblant tout le corps, souvent en utilisant des poids légers, des élastiques ou le poids du corps.

Il vise à tonifier, sculpter la silhouette et améliorer la force et l'endurance musculaire de manière harmonieuse.

Intensité du cours = **Moyen**





CAF

Cuisses Abdos

Fessiers

Un cours de CAF (Cuisses-Abdos-Fessiers) se concentre sur le renforcement et la tonification des jambes, des abdominaux et des fessiers à travers des exercices ciblés et répétitifs.

Il permet de sculpter la silhouette, améliorer la posture et développer l'endurance musculaire dans ces zones spécifiques.

Intensité du cours = **Moyen**





DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE

Un cours de développement musculaire vise à augmenter la force et la masse des muscles grâce à des exercices ciblés avec charges, haltères ou machines.

Il permet de renforcer le corps de manière progressive, d'améliorer la posture et de sculpter la silhouette tout en développant l'endurance musculaire.

Intensité du cours = **Moyen**