

# LEXIQUE

## **Attack: jusqu'à 750 kcal**

C'est un cours cardio tonifiant et sculptant votre corps. Vous développerez votre endurance et les mouvements, inspirés des sports collectifs, amélioreront votre coordination et votre agilité.

## **Combat: jusqu'à 740 kcal**

Cours cardio issue des arts martiaux fait travailler vos jambes, tonifie vos bras, votre dos et vos épaules et constitue un entraînement phénoménal des muscles de la ceinture abdominale. Vous brûlez les calories, développez votre coordination, votre agilité et votre vitesse, et vous sentez fort

## **Renforcement musculaire: jusqu'à 500 kcal**

Le renforcement musculaire qualifie toute activité qui tend à exercer les muscles de manière à faire évoluer son corps, à le rendre plus résistant, plus mobile, plus fonctionnel.

Le renforcement musculaire peut servir dans votre quotidien , améliorer votre posture, éviter de vous blesser et prévenir les douleurs.

## **Fayadance: jusqu'à 600 kcal**

Cours de danse accessible à tous mixant plusieurs styles: pop urbaine, latino-caraïbienne, dancehall.

## **MixFit: jusqu'à 500 kcal**

Cours hybride: Plusieurs concepts possibles (cardio, renforcement musculaire, danse, stretch)

## **Zumba: jusqu'à 600 kcal**

Cours dansé latino mélangeant des mouvements de danse de faible et de forte intensité pour tonifier le corps et améliorer l'endurance générale.

## **Afrik/Combo: jusqu'à 600 kcal**

Cours dansé sur des sonorités Afro, Latino caraïbéen, Swing

## **Pilates:**

Cours de renforcement de la posture, de l'équilibre et principalement des muscles profonds, notamment du périnée.

## **Kudurofit: jusqu'à 600 kcal**

Mix de danse et de fitness. -

Une pédagogie simple et adaptée à tous publics. -

Danse de groupe très festive sur des rythmes afro caribéens.

