

DESCRIPTIF DES COURS



BAINS DE SILLON

RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET TONIFICATION



Gym Tonic ★★★

Profitez d'une grande variété d'exercices de tonification et d'assouplissement pour atténuer les douleurs articulaires et dorsales.

Cx Work 30' ★★★

Cours de 30 minutes qui vous rendra plus fort et plus performant. L'ultime solution pour obtenir des abdominaux en béton et des lombaires en acier.

Bodysculpt ★★★

Cours tonique avec petit matériel ciblant le renforcement complet de votre corps. Sculptez vos cuisses, fesses, abdominaux et bras avec énergie et dynamisme ! L'essayer c'est l'adopter !

Bodypump ★★★

Body Pump, c'est le cours de musculation qui rend votre corps plus fort; brûlez plus de 600 calories par cours dont un maximum de graisse, développez votre force et obtenez une meilleure posture, améliorez votre forme.

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense

DESCRIPTIF DES COURS



BAINS DE SAILLON

RENFORCEMENT PROFOND ET POSTURAL



Pilates ★★★

La technique Pilates vise à créer l'équilibre et l'harmonie physique. Elle améliore la flexibilité et la force de tout le corps sans provoquer un excès de volume musculaire: Par un travail lent et précis, une respiration contrôlée et une contraction abdominale soutenue, les résultats ne se font pas attendre: gain de souplesse, renforcement musculaire, allongement de la silhouette et meilleur contrôle de soi.

Pop Pilates ★★★

Le Pop Pilates s'inspire du pilates traditionnel, plus dynamique et rythmé.

Body Balance ★★★

Body Balance est un programme qui combine les meilleures techniques de renforcement postural, de Tai Chi, de Pilates... en un seul et même cours. Renforcez-vous, améliorez votre souplesse et votre posture en réduisant les douleurs dorsales et les tensions articulaires, réduisez votre stress en augmentant la sensation de bien-être et la récupération.

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense

DESCRIPTIF DES COURS



BAINS DE SAILLON

CARDIOVASCULAIRE

Spinning ★★★

Diablement efficaces, les cours de spinning sont accessibles à tous car ils permettent d'adapter la difficulté selon son propre niveau; chevauchez votre vélo pour une séance intensive de pédalage en musique! Défolement et dépense énergétique garantis!

House Dance ★★★

Pour transpirer en s'éclatant sur les tubes du moment House Dance est le programme parfait qui vous initie aux joies de la danse en toute liberté. Amusez-vous!

Step Athlétique ★★★

Entraînement simple et dynamique. Renforce le système cardio-vasculaire et améliore la condition physique.

Circuit Training 30' ★★★

Cours regroupant des exercices Cardio et musculaire permettant d'améliorer la performance globale.

★★★ modéré

★★★ soutenu

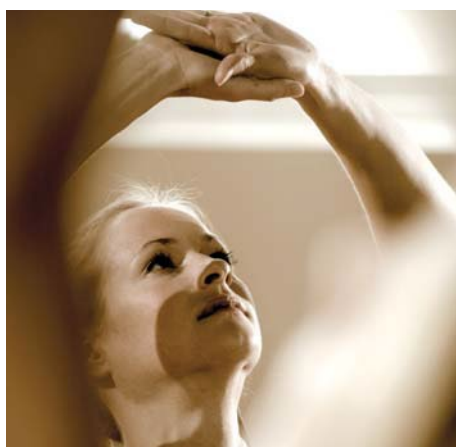
★★★ intense

DESCRIPTIF DES COURS



BAINS DE SILLON

ÉTIREMENTS



Gym Douce ★★ ★

Relâcher les tensions, assouplir les muscles et les articulations tout en ayant du plaisir. Participez aux cours de Gym Douce ! Travail efficace en douceur sur tous les muscles du corps.

EN PISCINE

Aquagym ★★ ★

Découvrez les plaisirs de la gym dans l'eau : suivez votre instructeur au fil de la musique dans des cadences rythmées. Il n'y a aucune contrainte pour les articulations et vous obtenez les bénéfices du renforcement musculaire grâce à la résistance de l'eau. Cours tout public et gratuit inclus dans votre accès piscine (carte ou abonnement).

Aquabike ★★ ★

Le champion toutes catégories pour brûler les graisses, raffermir le corps et éliminer efficacement la cellulite. Ouvert à tous. Grâce à l'eau, jamais de traumatisme, ni de courbature.

★★★ modéré

★★★ soutenu

★★★ intense