

## SPORT & FITNESS

Divisée en différentes sous-catégories « Au bureau », « Bien-être », « Danse », « Fitness », « Musculation », il y en a pour tous les goûts, tous les niveaux et toutes les attentes.

Du réveil musculaire avant d'aller travailler en passant par la relaxation à la pause et les exercices pour soulager le dos et la nuque jusqu'aux programmes complets de remise en forme ou de musculation, chacun y trouvera son compte!

Les modules sont en général divisés en 3 niveaux qui correspondent à une évolution qui va du grand débutant au confirmé. Selon le module choisi, les séances vont d'une dizaine de minutes à 45 mn-1h00.

Les animateurs sont très pédagogues, expliquant le vocabulaire technique pour les novices et détaillant très régulièrement les bonnes postures en se plaçant de face et de profil pour éviter les erreurs.

Les étirements intermédiaires, l'hydratation et la respiration durant les exercices ne sont jamais oubliés.

On y trouve également de la danse type salsa duo ou solo, de l'Urban dance et mêmes remarques que pour le reste, les séances sont très pédagogiques tout en restant agréables et non rébarbatives grâce à la bonne humeur des animateurs.

Dans la catégorie « bien-être », on y trouve du yoga, de la relaxation, des cours de Pilates, du gym ball... 3 niveaux ou programmes complets par des formateurs renommés comme Claire Gautier, expert yoga et méditation en France.

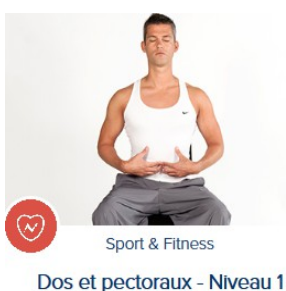


Des modules sont réservés aux personnes qui se remettent à l'exercice physique après une longue période d'abstinence ou tout simplement qui n'en ont jamais fait et qui peuvent avoir des problèmes de surpoids.

Il y a même des exercices de préparation au ski en 3 niveaux. Comme je le disais, il y a vraiment beaucoup de choix !

Conclusion : Catégorie très complète et diversifiée, d'excellente qualité technique. Je regrette juste un peu l'emploi de termes anglais alors que l'équivalent français existe et qui peuvent parfois prêter à confusion pour les novices ! Comme par exemple le « Body sculpt » qui n'est autre que du renforcement musculaire complet qui pourrait être confondu avec le « Body building » qui n'est rien d'autre que de la gonflette ! Mais c'est une tendance très actuelle tout comme l'emploi de nouveaux termes pour donner l'impression qu'une nouvelle discipline de gymnastique est née...mais ce n'est qu'une impression !

*Parmi les nombreux modules de la catégorie Sport & Fitness, « Dos et pectoraux » et « Urban dance » niveau 1 décortiqués. De quoi vous donner envie... !*

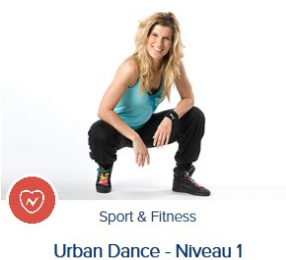


3 niveaux, 2x45mn + 1x60mn

Franck, le coach bien musclé, entreprend, par des exercices de musculation ciblés au niveau des muscles du dos et des pectoraux, à améliorer notre posture et à nous donner des « pecs d'acier ».

C'est pro, progressif, et si on met de côté les mises en scènes de début de cours un peu « lourdes », c'est efficace !

Pour les fans de Franck, il assure également les cours pour les bras, les jambes, les abdominaux et la relaxation).



3 niveaux, 3x 7h30 de 10 étapes chaque niveau

Urban Dance est un mélange de danses avec des touches de fitness, sur plusieurs styles de musique : Hip-hop, ragga, merengue, salsa, zouk, house, pop, afro, reggaeton.

Attention ! Bien qu'accessible et progressif, c'est assez cardio. Avec le coach Stéphanie, on enchaîne les mini-chorégraphies tout en se musclant, mais surtout on évacue le stress et on s'éclate ! On en redemande !!