

COURS COLLECTIFS DANS LA SALLE ENERGY

Body Attack : entraînement cardio pour obtenir force et endurance. Mouvements athlétiques et d'exercices de renforcement et stabilisation, vous brûlez plus de 900 calories !

Body Balance : combinant le meilleur du Tai Chi, Yoga et Pilates, ce cours vous aide à vous sentir plus fort, plus souple, plus détendu et conscient de vous-même.

Body Combat: explosivité, attaque, défense et esquive, tout y est, sauf l'adversaire. Liaison idéale entre le fitness et les arts martiaux. Le cours idéal pour vous défouler et vous amuser aussi.

Body Pump: développement de l'endurance musculaire avec poids et de nombreuses répétitions. Désignez et séchez vos muscles, résultats rapides garantis !

Body Step: entraînement intense permettant de renforcer le bas de votre corps en combinant un travail cardiovasculaire et la tonification de la zone cuisse/fessiers.

Cardio Sculpt : est une combinaison d'exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire permettant un travail complet de tout le corps grâce à l'utilisation de matériels divers tel que: poids, élastiques, step.

CX Work: entraînement rapide, complet et efficace en 30 minutes ciblant la zone du « Core » (abdos, lombaires, fessiers, hanches- les piliers du corps) pour assurer une amélioration de la force fonctionnelle donc aussi la mobilité, l'équilibre et la prévention des blessures.

Cross Training : cours basé sur l'enchaînement d'exercices qui mobilisent tous les muscles avec un temps de récupération très court. Force, endurance, agilité seront travaillés avec des mouvements fonctionnels sollicitent toutes les chaînes musculaires et la grande diversité des exercices rend les séances variées et ludiques.

HIIT Training: serez-vous assez rapide et acharné pour arriver au bout de cet entraînement qui vous permettra de développer vos capacités cardiovasculaires tout en brûlant un maximum de calories en peu de temps.

LesMills Tone : cours le plus complet car bénéficiant des dernières données en matière de résultats sportifs, il mixe le cardio, la force fonctionnelle et le travail du centre du corps. Dans une ambiance motivante où le challenge reste accessible et partagé, ce cours sculpte votre corps et vous brûlez un max de calories.

RPM/Spinning: sprint, ascension, contre-la-montre, interval training, le spinning est un cours de vélo indoor qui vous fait pédaler sur des musiques entraînantes. Sans impact sur les articulations, améliorez votre souffle et sculptez fesses, jambes et hanches !

Vous pouvez débiter les cours à tout moment de l'année !
Pour compléter votre programme au niveau souplesse, respiration et détente, découvrez aussi les cours dans la salle HARMONY !

GRUPPENKURSE IM SAAL ENERGY

Body Attack: Das Kardio-Programm für Kraft und Ausdauer. Eine Kombination von athletischen Bewegungen und Übungen zur Kräftigung und Stabilisation. Sie verbrennen über 900 Kalorien!

Body Balance: Kombiniert das Beste aus Tai Chi, Yoga und Pilates. Dieser Kurs macht Sie kräftiger, ausgeglichener, beweglicher, entspannter und bewusster!

Body Combat: Explosivität, Angriff, Verteidigung und Ausweichen, alles ist da, ausser der Gegner. Die perfekte Kombination von Fitness mit Kampfsport.

Body Pump: Aufbau der muskulären Ausdauer mit Gewichten und zahlreichen Repetitionen. Formen Sie ihre Muskeln, schnelle Resultate garantiert!

Body Step: Dieses intensive Training ist eine Kombination aus Ausdauer und Kraft. Ein ideales Training zur Stärkung der Schenkel und der Gesässmuskeln.

Cardio Sculpt : ist ein ausgezeichneter Kurs zur Verbesserung der allgemeinen Fitness. Der Kurs besteht abwechselnd aus Herz-Kreislauf-Sequenzen und Muskelaufbau-Sequenzen mit Stangen, Hanteln oder Bändern.

CX Work: Schnelles, komplettes und effizientes 30 Minuten Training, ganz gezielt auf die „Core Zone“ (Bauch-, Lenden-, Gesäss- und Hüftmuskulatur) bezogen, um eine Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu erlangen und Verletzungen vorzubeugen.

Cross Training : ist eine Fitness Trainingsmethode. Ziel ist es, die Trainierenden in verschiedenen Fitnessdisziplinen ausgewogen zu entwickeln: Ausdauer (kardiovaskuläre bzw. respiratorische Ausdauer und Durchhaltevermögen), Kraft(Leistung und Stärke), Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit.

HIIT Training: Sind Sie schnell und verbissen genug um dieses Training durchzuziehen? In nur kurzer Zeit ermöglicht Ihnen dieses Training ein Maximum an Kalorien zu verbrennen und Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern.

LesMills Tone : Das Training findet im „3-in-1“ Style statt – es ist eine Mischung aus Cardio, Kräftigung und Core-Training. Das Programm ist durch die verschiedenen Intensitätslevel und Optionen für jeden geeignet und führt zu schnellen Resultaten. Der herausfordernde Mix verbrennt Kalorien und bringt die persönliche Fitness auf das nächste Level!

RPM/Spinning: Auch als Indoorcycling bekannt. Das intensive, intervallartige Training ist gut für die Ausdauer und das Herz-Kreislauf-System. Wegen der fehlenden Stoßbelastungen würden die Gelenke also weniger beansprucht

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!
Um Ihr Programm bezüglich Muskelstärkung und Ausdauer zu vervollständigen, entdecken Sie auch die Kurse im HARMONY Saal !