



**DYNAMIC**  
S È V R E S

# LEXIQUE FITNESS

**2023-2024**



# RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Body Sculpt** : cours alternant renforcement musculaire sur l'ensemble du corps et travail cardio pour améliorer son souffle.

**Body Tonic** : cours de renforcement musculaire pour modeler l'ensemble de votre silhouette. Accessible à tous !

**Body Tonic Santé** : même principe que le Body Tonic mais avec une intensité plus douce.

**Cuisses-Abdos-fessiers** : ensemble d'exercices de renforcement ciblés sur les groupes musculaires du bas du corps et de la sangle abdominale.

**Elastic Band** : dansez de manière ludique sur des musiques endiablées avec un élastique de renforcement. Idéal pour travailler tout le corps en s'amusant.

**Circuit training** : entraînement qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres avec de courtes périodes de repos entre chaque séquence. Une fois la totalité des exercices effectués, l'enchaînement est repris depuis le début.

**Fit Pump** : cours de renforcement musculaire avec charge qui se déroule en musique, chaque chanson faisant travailler un groupe musculaire, l'ensemble du corps est sollicité! A vous d'adapter la charge à vos progrès!

# CARDIO

**Step** : méthode de cardio-training inspirée de l'aérobic mais avec un accessoire en plus : une marche. Sur une musique rythmée, vous enchaînez les pas d'une chorégraphie, montez descendez, de face ou de côté, le step ouvre une infinie possibilité d'enchaînements.

**Step cardio** : même principe que le step avec plus d'intensité.

**Cross fit** : Le CrossFit est une méthode de conditionnement physique qui valorise des mouvements fonctionnels, des exercices variés et des entraînements intenses pour améliorer sa condition physique.

**HIIT** : (High Intensity Interval Training) méthode d'entraînement qui alterne des périodes d'exercices très intenses avec des courtes périodes de récupération pour brûler un max de calories.

**Tabata** : méthode d'interval training de haute intensité, variante du HIIT, consistant en 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération.

**Cardio combat** : cours chorégraphié de haute intensité qui s'inspire des mouvements d'arts martiaux et d'autres sports de combats.

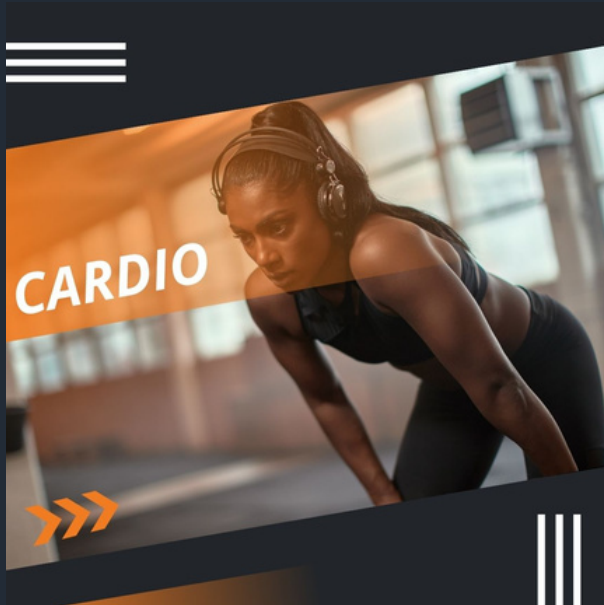
# CARDIO

**Cardio attack** : cours chorégraphié de haute intensité sur une musique rythmée inspiré de l'aérobic. Le but de la séance est de vous faire transpirer et brûler un max de calories.

**Self defense** : formation pratique conçue pour enseigner des techniques et des stratégies pour se protéger face à des agressions physiques.



entraînement au poids du corps de haute intensité cardio-vasculaire, rythmé par intervalles, combinant cardio et renforcement, le tout synchronisé avec la musique.



# DANSE

**Barre au sol** : méthode qui s'inspire des exercices d'échauffements du cours de danse classique.

Cette discipline développe la tonicité musculaire et la souplesse.



Ce mélange d'aérobic et de fitness vous fait danser sur un mix de danses latines tout en travaillant votre silhouette, et votre cœur.

**Cardio Latino** : cours de danse sur des chorégraphies latines et avec un rythme intense.

**LIA** : cours de cardio training réalisé en suivant une chorégraphie de danse, intégrant des mouvements empruntés à plusieurs types de danses : latines, modern jazz, hip-hop. Le LIA est un sport sans impact pour les articulations, vous ferez principalement travailler vos jambes, fessiers et abdominaux.



Cours renforçant tout le corps en mettant l'accent sur les muscles profonds grâce à des mouvements inspirés du ballet. Une alliance harmonieuse entre renforcement, travail postural, élimination du stress et stretching dynamique.



Donner vie à des chorégraphies pour tous les niveaux en utilisant de la musique à succès. Enraciné dans le jazz, le ballet et le hip-hop, cet entraînement vous offre un exutoire créatif pour échapper au stress quotidien. Dans un cours de Shine, on ne transpire pas, on brille ;) )



## ZEN

**Hatha Yoga** : le Hatha yoga correspond à la forme la plus "classique" du yoga. La spécificité du hatha yoga consiste en l'alternance de postures engagées et de postures de relaxation.

**Vinyasa Yoga** : style de yoga dynamique qui met l'accent sur la synchronisation de la respiration avec une série de postures qui s'intensifient progressivement en complexité et en effort. Le rythme peut varier, mais il est généralement plus rapide que celui du Hatha Yoga.

**Yin Yoga** : yoga lent et méditatif, axé sur l'étirement des tissus profonds et la relaxation de l'esprit, intégrant les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Les postures sont tenues plus longtemps que dans les autres styles de yoga.

**Yoga sonore** : Proche de la méditation, le yoga du son est une alternative à un yoga purement physique. Il se définit comme l'ensemble des pratiques qui utilisent la voix, et plus précisément les mantras, bols tibétains, harpe comme support de méditation. Bien-être garanti !

**Body relax** : Ce cours vous permet de renforcer et d'assouplir votre corps en douceur tout en partageant un moment de parfaite zénitude.

# SANTÉ

**Pilates** : méthode de renforcement des muscles profonds et stabilisateurs du centre du corps. En Pilates, les mouvements sont fluides, contrôlés et calés sur la respiration. A la clé, un corps plus tonique, et l'amélioration de la posture et de l'équilibre.

**Stretching** : bon complément à toutes les activités, il sollicite l'ensemble des groupes musculaires par des étirements pour assouplir votre corps et vous procurer détente et bien-être.

**Gym douce** : cours d'intensité modérée alternant renforcement doux et étirements.

**Fit Ball** : activité pratiquée avec un gros ballon de gymnastique. Rond et instable, le Fit Ball permet de travailler ses muscles profonds et son équilibre mais de manière ludique!

