

DESCRIPTIFS DES COURS

COURS CARDIO-VASCULAIRES

Buts :

- Brûler les graisses, dépenser des calories et perdre du poids
- Améliorer la condition physique et l'endurance cardio-vasculaire
- Améliorer la mobilité et développer la coordination
- Tonifier les muscles en général
- Décharger le stress

BIKE

Cours sur vélo avec plusieurs niveaux de pratique au rythme de la musique ayant pour but l'amélioration cardio-vasculaire.

FIT BOX 1 / 2

Cours très intensif qui combine les mouvements provenant des arts martiaux (Kickboxing et l'autodéfense) et qui se pratique sur une cible mobile : Défoulement totale !!!!

Se référer au niveau de cours annoncé.

STEP

Cours chorégraphié, pratiqué sur une plate forme.
Travail de coordination et de la mémoire motrice.

AERODANCE

Cours d'activation cardio-vasculaire chorégraphié sur parquet, pratiqué avec des pas de bases d'aérobique et stylisés sur la fin dans un genre différent allant du "street dance" en passant par le "Jazz".

HIP HOP

Cours chorégraphié et dansé sur des musiques « hip-hop » actuelles.

Impacts moyens sur les articulations.

Développe le sens musical, la coordination. Fun assuré.

Niveau moyen, avancé.

COURS DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Buts :

- Tonifier et définir les muscles
- Augmenter la force
- Améliorer la posture
- Augmenter le métabolisme de base
- Adapté à tous

CAF

Cours de renforcement spécifique des cuisses, des abdominaux et des fessiers.

TOTAL SCULPT

Cours de renforcement musculaire complet, pratiqué avec des haltères et des élastiques.

BODY BARRE / POWER PUMP

Cours de renforcement musculaire complet, pratiqué avec des barres et disques.

FITBALL

Cours se pratiquant avec des **gros ballons** visant le renforcement musculaire général et les muscles stabilisateurs profonds du corps, tout en améliorant la souplesse.

WELLNESS - Adapté à tous

YOGA

Cours favorisant la maîtrise du corps et sa prise de conscience à travers les postures et les différentes techniques respiratoires.

PILATES

Cours de renforcement musculaire essentiellement axé sur les muscles du tronc visant à renforcer les muscles posturaux profonds de l'abdomen, afin de rééquilibrer les muscles, d'harmoniser la gestuelle et de réaligner la posture.

SAFE PILATES

Sécurité Adaptation Fonctionnalité Equilibre

CHIBALL™

Cours associant 5 disciplines : Tai-Chi, Chi-Danse, Yoga, Pilates et relaxation active, selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Il se pratique avec une **balle**

parfumée aux essences naturelles qui vise à harmoniser le corps et l'esprit.



PLANNING DES COURS

HIVER

Lundi & Jeudi	08h00 – 21h30
Vendredi	08h00 – 21h00
Samedi & dimanche	09h00 – 15h00

ETE

(Juillet – Août 2009)

Lundi au jeudi	08h00 – 21h00
Vendredi	08h00 – 20h00
Samedi	09h00 – 15h00
Dimanche	Fermé

E-mail : contact@equilibre-fitness.com
Site : www.equilibre-fitness.com
Fitness tél. : 021/617.12.44
Admin. tél. : 021/601.30.60
Admin. fax : 021/616.36.38

Toutes correspondances :

Trenco Sàrl, Av. des Jordils 5 – 1006 Lausanne