

In Body 120

Analyse de la composition corporelle par impédancemétrie,

Evalue la masse grasse, la masse maigre, ainsi que la quantité d'eau dans le corps,

l'analyse segmentaire inbody permet de cibler les zones sur lesquelles il faut travailler,



Physioplate

En effet les vibrations améliorent considérablement la force du muscle, la flexibilité, la gamme des mouvements, la densité des os.

De plus, elles permettent de stimuler la circulation de sang. En outre, des études ont prouvé la capacité des vibrations à réduire les douleurs en général et notamment la douleur musculaire.

Elles facilitent le rétablissement des muscles et des tendons endommagés.

L'efficacité des vibrations sur le corps humain et sur la musculature est dépendante de la durée et de la continuité des exercices dans le temps.

L'expérience consiste à réaliser des séries (4 à 5) d'une durée de 10 à 15 min, durant 1 mois.

ZUMBA :

SECHEZ L'ENTRAINEMENT VENEZ FAIRE LA FÊTE !!

La Zumba, c'est se dépenser et se muscler tout en s'amusant sur des rythmes latino. C'est rigolo et franchement décomplexant, il suffit de se déhancher sans se préoccuper du reste.

WINDBACK

Méthode de massage efficace et agréable par radiofréquence pour redessiner la silhouette, déloger les cellules de graisse, éliminer la cellulite et tonifier la peau.

AQUABIKE:

3 ANS D'EXPERIENCE

- Élimination de la cellulite et diminution de l'aspect peau d'orange,
- Cours pour sculpter les jambes, les fessiers et la ceinture abdominale,
- Aucun choc articulaire,
- Amélioration de la circulation sanguine pour des jambes légères,
- Absence totale de courbatures,
- Travail ludique permettant de brûler rapidement des calories,
- Augmentation du souffle sans trouble du rythme cardiaque.

AQUAFITNESS

- Cours tonique avec de multiples accessoires pour sculpter la silhouette,
- Renforcement musculaire de tout le corps,
- Diminution des courbatures,

Ces cours offrent un entraînement adapté aux possibilités de chacun avec l'utilisation des gants, d'aquastep, de ceintures de flottaison, bottes et haltères.