

# Espace Forme

## Body Barre

Cours de musculation avec poids, tonifie et sculpte le corps.

## Cardio Training

Augmente la capacité cardio-vasculaire.  
Perte de poids grâce à une consommation importante de calories.

## R.M.D

Cours de renforcement musculaire dynamique.

## C.A.F

Renforcement musculaire de la ceinture abdominale, des fessiers et des jambes.

## CORE

Renforcement musculaire du centre du corps.  
Abdominaux, muscles du dos et obliques.

## HIIT

Entraînement fractionné.  
Alternance de périodes intenses de renforcement musculaire, et de périodes de récupération.

## Body Harmony

Souplesse et renforcement musculaire.  
Sensation de « bien-être » et de « zenitude ».

## Stretching

Étirements des muscles, assure la mobilité articulaire.

## Pilates

Gymnastique douce du corps composée d'exercices posturaux.

L'espace cardio fitness, musculation et power bike sont en libre accès. Les cours de fitness sont à volonté.



#mapettesallejalime

## Les Tarifs

Cotisation annuelle.....	80€
Cotisation annuelle étudiants.....	40€

Abonnement Annuel avec engagement*.....	540€
Abonnement Semestriel sans engagement.....	312€
Abonnement Trimestriel sans engagement.....	171€
Abonnement Mensuel sans engagement.....	60€
Abonnement Mensuel sans engagement Etudiant.....	45€
Cours d'essai.....	OFFERT

\*Le paiement de l'abonnement peut être mensuelisé

## Espace Power Plate

La Power Plate est une machine d'entraînement qui est utilisée pour le renforcement musculaire, la rééducation ou l'amincissement. C'est une plateforme dont les vibrations de l'appareil permettent de maximiser l'efficacité de vos exercices (Squats, Abdominaux, pompes, fentes, gainages, étirements, massages,). En effet la stimulation sollicite 97% des muscles contre seulement 30% lors d'un entraînement traditionnel.

Deux entraînements de 30 minutes par semaine permettent d'obtenir des résultats rapides en termes de tonification, d'amincissement, de remise en forme ou de préparation sportive.

La séance de 30min.....	30€
10 séances.....	250€
20 séances.....	425€
Séance d'essai.....	OFFERTE

Chaque séance de Power Plate est coachée

