

PILATES RÉVOLUTION

Bienvenue dans une version augmentée du Pilates. Une expérience dynamique conçue pour transformer votre posture et votre énergie.

Musique rythmée, séquences au sol et debout et travail de l'équilibre pour gagner en aisance et en fluidité de mouvement.

Une silhouette gainée, une posture fière et une énergie rechargée.

PILATES

Nous prenons le temps, une parenthèse en douceur pour découvrir la méthode Pilates.

Un rythme apaisant pour respirer et ressentir chaque mouvement, avec un travail au sol en profondeur.

Une meilleure posture, un corps plus souple et une détente profonde.

CARDIO BOXE

100% FITNESS • 0% COMBAT
Défoulez-vous • Brûlez • Renforcez

Aucun coup reçu, aucun niveau requis.

Le cardio-boxe (shadow-boxing) combine l'énergie des mouvements de boxe et le dynamisme du fitness pour vous défouler, brûler des calories et libérer votre énergie.



LES BÉNÉFICES DU COURS

- Dépense calorique & endurance
- Renforcement complet : bras, épaules, abdos, jambes
- Évacuation du stress & libération d'énergie
- Agilité, coordination & équilibre

ACCESSIBLE À TOUS

- Débutants bienvenus

DANSE-FITNESS

LA JOIE DU MOUVEMENT

- Le plaisir de danser, l'énergie de se retrouver.

Un moment de liberté où la musique guide le corps, pour s'évader et libérer son énergie.

- Retrouvez vitalité, légèreté et une énergie renouvelée à chaque séance.

