**DEFINITION DES DISCIPLINES**

**Street Dance**: Inspiré  de danse urbaine et moderne. Souvent utilisée dans les clips vidéo. Énergie dynamique.

**Baby dance** : À travers des jeux, des parcours et l'apprentissage de la danse, l’enfant découvre son corps dans l’espace, stimule sa créativité et développe son autonomie. Chaque semaine un thème différent pour les emmener petit à petit sur l’imaginaire et la découverte de la danse.

**Gym Douce** : C’est une activité corporelle « douce » améliorant la circulation énergétique et offrant du bien-être autant dans son corps que dans son esprit. Entre le fitness, le stretching et le yoga, la gymnastique douce est basée sur l’exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le bien-être.

**Zumba** : La Zumba est un programme d'entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de la danse. Les chorégraphies s'inspirent principalement des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaetón, kuduro, Flamenco…), mais aussi de styles variés comme le bollywood, la danse du ventre ou le swing. Faire de la Zumba c'est Fun, cardio, on se déhanche et on s'amuse tout en brûlant un max de calories !!!

**Zumba Strong :** Entraînements de haute intensité (HIT. FIT) sur de la musique rythmé qui associe des mouvements fitness avec quelques touches d’arts martiaux. Ce concept est un entraînement cardio , on transpire, on fait travailler tous les muscles du corps pour avoir des résultats rapide et visible, le tout sur de la musique qui donne le tempo .

**Renforcement musculaire** : Venez bouger en musique et dans la bonne humeur. Travail cardio vasculaire de type aérobic, de différentes intensités avec ou sans matériel. Cours très dynamique avec Aéro-combat (cardio, en mélangeant danse et mouvements de "combats"), Step et CAF (Cuisses, Abdos, Fessiers).

**Pilates** : La méthode Pilates est une gymnastique douce du corps qui est composée d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer nos muscles profonds et stabilisateurs afin d'optimiser l'utilisation de nos muscles apparents et d'améliorer notre alignement corporel.

**Yoga :** Les cours proposés sont du *HATHA YOGA* qui est un yoga traditionnel issu de la sagesse millénaire de l’Inde.

La pratique en silence des *asanas* (postures) du *pranayama* (techniques respiratoires) et de la relaxation (seuil de la méditation) permet grâce au rythme et à la régularité de cette pratique d’éliminer les tensions profondes accumulées au niveau du corps et du mental. Elle favorise l’épanouissement physique, psychique et spirituel. Les séances sont ouvertes à tous car adaptables à chacun.