**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 entrainement mêlant des mouvements dansés à haute intensité et à basse intensité qui permettent de garder la ligne dans un esprit sportif avec des musiques latino, pop..

Défoulement et cardio, si vous aimez danser c’est top

**Strong Nation :** Entraînements combinant des mouvements fitness, d’arts martiaux, de polymétrie avec une musique spécialement conçue pour s’adapter à chaque mouvement. Vous trouverez des squats, des fentes, des exercices au sol…Ce concept est un renforcement cardio, dépassement des limites : un bon entrainement pour brûler des calories et se raffermir.

**CIRCL Mobility** : Nouveau programme conçu pour vous aider à débloquer le potentiel de votre corps grâce à des exercices de mobilité, de souplesse et de travail de respiration.

**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.