

### STEP-

Technique d'entraînement cardio-vasculaire, utilisant une marche sur laquelle divers enchainements de pas et mouvements de bras constituent une chorégraphie. Les différents blocs de la chorégraphie amenés progressivement améliorent l'endurance et la coordination.

#### - GYM d'entretien -

Avec des exercices adaptés et chacun à son rythme, permet d'entretenir et d'améliorer la tonicité musculaire .

#### - RENFORCEMENT MUSCULAIRE -

Avec des exercices dynamiques et en musique, permet d'entretenir et d'améliorer la tonicité musculaire à l'aide ou non de petit équipement sportif (haltères, élastique, etc...).

#### - ZUMBA-

« Bouger vite et s'amuser » sur des rythmes latins endiablés ( salsa, merengue, cumbia, reggeaton, flamenco ...) permet d'améliorer le tonus, l'endurance, la coordination et en plus c'est excellent pour le MORAL.

#### - PILATES -

Cette méthode permet de renforcer les muscles profonds et trop faibles, de décontracter les muscles trop tendus. Travail avec la respiration lors de l'exécution des mouvements. Gymnastique posturale et respiratoire qui permet de lutter contre le « mal de dos » et d'améliorer le maintien général du corps

#### - Danse COUNTRY -

La country se danse sur tous types de musique country : irlandaise, rock, valse, chacha, pop voire tango ...

Les danses sont majoritairement composées de 2 ou 4 murs, mais certaines en ont qu'un, et d'autres se dansent en cercle, en couple ( partner ) ou face à face ( contra )