

# Tous les Cours du Club de GV de Genas



**Strong by Zumba ®**

Fitness de haute intensité stimulé par la musique

[En savoir plus ...](#)



## AQUAGYM

L'effort en milieu aquatique se fait en douceur, vous stimulerez tous vos muscles sans tensions musculaires.

[En savoir plus ...](#)



## Tonic 'Energy

Mouvements de pieds-poings en associant diverses techniques de boxe, d'arts martiaux et d'aérobic. Le corps entier travaille de manière tonique et harmonieuse.

[En savoir plus ...](#)



## COACHING

Vous pratiquez un sport d'endurance tel que le VTT, vélo de route, la course à pied, la marche... et souhaitez mieux maîtriser votre effort et gagner en endurance. En collaboration avec le coach, vous évalueriez votre niveau en début d'année et définirez vos objectifs pour l'année à venir. Ce cours a pour but d'enseigner des méthodes d'entraînement et de planification des séances, et s'adresse à un public désirant améliorer sa pratique quotidienne ou remplir des objectifs sportifs personnels.

Ambiance cordiale avec animateur diplômé

[En savoir plus ...](#)



### **Gym' Tonic Homme**

Échauffement du cœur, puis séances de renforcements musculaires suivi d'un sport collectif et d'étirements.

[En savoir plus ...](#)



## Actigym'Senior®

La pratique régulière d'exercices physiques a des effets bénéfiques sur la santé des Seniors.

[En savoir plus ...](#)



## Gym' Step

Le step permet de travailler son endurance, sa coordination et de brûler un maximum de calorie.

[En savoir plus ...](#)



## Qi Gong

Méthode antique qui permet de transformer les zones de stagnation dans les 15 principaux méridiens d'acupuncture.

[En savoir plus ...](#)



## PILATES

Gymnastique douce qui s'attache à travailler sur l'équilibre, le maintien de la colonne vertébrale et les muscles principaux.

[En savoir plus ...](#)



## Gym'Tonic

Conjuguez un tour du monde musical pour avoir un corps de sirène. Adhérez à une séance de Gym'Tonic

[En savoir plus ...](#)



## Fit Ball

Les séances Fit-BALL de la FFEPGV sont une réponse efficace au problème de santé au travail.

[En savoir plus ...](#)





## Marche nordique

Sport d'endurance pratiqué en plein air et en groupe, qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons.

[En savoir plus ...](#)



## Gym'Douce Bien-être

Tonification des muscles à travers des exercices très doux en prêtant une attention particulière à la posture et à la respiration. Tous les muscles du corps sont sollicités d'une façon très douce en position debout, assise ou au sol.

[En savoir plus ...](#)



## Gym' Stretching

Forme de gymnastique douce que tout le monde peut pratiquer facilement. Pour hommes et femmes.

[En savoir plus ...](#)



## **Gym'Douce Pilates**

Ce sport repose sur la respiration et les postures du corps. Équilibre et maintien en sont les mots clés.

[En savoir plus ...](#)



## **Acti'Marche**

Grâce à l'efficacité de cette marche dynamique de santé, vous allez augmenter votre intensité cardiaque et ainsi améliorer vos capacités de rendement sans augmenter votre fréquence cardiaque.

[En savoir plus ...](#)



## Zumba®

Un cours complet apportant endurance et permettant de garder la ligne et de se muscler en musique.

[En savoir plus ...](#)



## **Gym' Danse**

Danse moderne pour Adultes. Du sport en dansant, mi-danse mi- fitness rythmé en musique.

[En savoir plus ...](#)