

Fit Form Mania propose divers cours de fitness

STEP : chorégraphie sur step qui permet d'améliorer la coordination, l'endurance et le travail musculaire des membres inférieurs



ABDOS FESSIERS : Cours de renforcement musculaire ciblant les abdos, la taille et les fessiers



AEROBIC : Cours chorégraphié permettant d'améliorer son endurance



STRETCHING : Etirement des muscles et des articulations. Une activité idéale pour les personnes nouées, fatiguées et stressés



ZUMBA : Cours de fitness aux allures de fête, des chorégraphies inspirées des danses latines, faciles à suivre et qui sculptent votre corps



PILATES : Le Pilates est composée d'exercices variés. L'attention est portée sur la précision et la qualité du mouvement, sur l'alignement du corps ce qui stimule la concentration. Ce travaille permet de gommer les déséquilibres, les tensions et les muscles profonds (périnée, dos)



TRX : Inventé par les forces spéciales américaines, TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous



DEEP WORK : entraînement d'intervalle training, à la fois cardio, athlétique, simple et unique, basé sur une alternance de phases dynamiques (cardio) et de phases de récupération active



Biking : Egalement appelé spinning, le Biking est un cours de vélo en salle chorégraphié et cadencé en musique, véritable « killer de calories »

