

TABLEAU DES OBJECTIFS DE CHAQUE ESPACE

CARDIO-TRAINING | MUSCULATION | COURS COLLECTIFS | SAUNA



Endurance et
résistance



Augmentation
des fonctions
cardio



Dépense
calorique



Lutte contre
le stress et
la fatigue



Préparation
sportive

LE CARDIO-TRAINING

La salle vous propose le meilleur du fitness grâce à ses équipements haut de gamme professionnels de la marque LifeFitness, la première marque mondiale d'équipements de fitness et de musculation. Un parc de machines de cardio-training est à votre disposition et comprend : tapis, vélos, elliptiques, rameurs et steppers.

Débutants ou sportifs chevronnés, le cardio-training est une activité sportive où le travail peut être progressif en jouant sur les différents niveaux d'entraînement proposés par les machines.

Le cardio-training est une activité physique qui consiste à solliciter le cœur dans ses grandes fonctions (respiratoires et circulatoires).

C'est un sport d'endurance qui a pour but de renforcer le système cardio-vasculaire. Il est conçu pour raffermir le muscle cardiaque et réguler son rythme.

Les sports d'endurance étant les plus endorphinogènes, le cardio-training participe à éliminer le stress et à vivre une expérience sportive euphorisante, source de plaisir et de bien-être.

LES BIENFAITS DU CARDIO-TRAINING SUR LA SANTÉ

Le cardio-training a de nombreux bienfaits tant au niveau de la santé, qu'au niveau du mental puisque l'on travaille aussi bien ses muscles que sa respiration.

LE CARDIO-TRAINING PERMET UNE AUGMENTATION

- De la condition physique,
- Des fonctions cardiovasculaires et cardiorespiratoires,
- De l'énergie,

- De l'amincissement,
- De la coordination (lutte contre les chutes) et des réflexes.

PAR AILLEURS, IL PERMET LA DIMINUTION

DES AFFECTIONS CORONAIRES
ACCIDENTS CARDIOVASCULAIRES
DE LA MASSE GRAISSEUSE
DU STRESS
DE LA FATIGUE

LA MUSCULATION

La musculation est inscrite aux programmes de préparation de toutes les disciplines sportives. Elle vise le développement de la force, de la puissance ainsi que de l'endurance musculaire. D'une manière générale, la pratique de la musculation offre la possibilité d'atteindre, selon chaque sportif, un ou plusieurs objectifs, à savoir :

- l'augmentation de la masse et du volume musculaire,
- le développement de la force ou de la puissance musculaire,
- le dessin et l'affinement des muscles,
- l'endurance et la tonicité musculaire,
- l'entretien de la souplesse musculaire,
- la maîtrise du poids.

La musculation mobilise tous les muscles du corps de manière très ciblée.

Pour les hommes, une pratique régulière vous permettra de développer les pectoraux, d'avoir un dos puissant, des épaules plus larges et donc globalement une meilleure posture sur le plan esthétique.

Le volume musculaire est en revanche plus difficile à obtenir chez les femmes. Il demande un entraînement et une diététique spécifiques avec une adaptation de l'alimentation, élément indispensable pour toute démarche de perte de poids.

Par conséquent, rassurez-vous mesdames, la musculation ne vous donnera pas forcément de gros muscles, mais sa pratique avec de faibles charges développera une silhouette plus fine et plus tonique ! L'espace

musculation met à votre disposition un parc de machines guidées et libres professionnelles de la marque Life-Fitness et Hammer Strength offrant un entraînement de performance efficace pour les débutants comme pour les utilisateurs aguerris.

LES BIENFAITS DE LA MUSCULATION SUR LA SANTÉ

La pratique de la musculation a de nombreux bienfaits sur notre santé :

- le développement de l'utilisation nerveuse des muscles. Un bienfait pour les débutants par une meilleure innervation qui permet d'utiliser plus de fibres musculaires
- la tonification, le développement et l'endurance des muscles

• le renforcement de la résistance osseuse pour une meilleure défense contre l'ostéoporose

• le renforcement des articulations et des tendons

• la prévention des effets du vieillissement : en augmentant la masse musculaire, donc la force et la masse osseuse, les seniors améliorent leur équilibre et donc leur facilité à se déplacer.

• la prévention contre le mal de dos grâce à la tonicité des muscles dorsaux et au développement musculaire des abdominaux et des lombaires

• le bien-être : comme beaucoup d'activités physiques, la musculation favorise la sécrétion d'endorphine, hormone qui diminue le stress.

LES COURS COLLECTIFS

Un panel de cours collectifs, niveau débutant, intermédiaire ou avancé : Renforcement musculaire, Aéro-boxing, Tabata, Circuit Training, Body Sculpt, Total Body Condition, Magic Body, Cuisses Abdos Fessiers, Metabolic Cycling, Bike, Gym douce, Stretching, Aquagym, Pilates, Biking

Spinning, etc... Avec nos moniteurs expérimentés et dynamiques, venez pratiquer avec plaisir et dans une bonne ambiance de groupe !

Les cours collectifs de fitness sont orientés sur le travail des muscles et des groupes musculaires. L'objectif est

la tonification musculaire et le travail du système cardio-vasculaire. Ils visent également la réduction du tissu adipeux (perte de graisse) par l'augmentation des dépenses caloriques.

Le fitness partage une partie de ses exercices avec la musculation, avec en

commun un travail musculaire pour se raffermir, se sculpter, s'affiner et être mieux dans son corps.

Un nouveau programme de cours collectifs est proposé régulièrement pour satisfaire la demande de nos adhérents.



LE SAUNA

Pièce dans laquelle on prend un bain de chaleur sèche, le sauna procure à ses utilisateurs de nombreux bienfaits :

- Il élimine les tensions musculaires.
- Il chasse le stress.
- Il calme les nerfs.

Facteur de relaxation, il évacue la fatigue et procure une bonne détente grâce à son action sédative.



Bien qu'il soit apprécié pour la stimulation de la circulation sanguine qu'il favorise, il est également conseillé pour l'élimination des toxines et l'assouplissement musculaire.

PROGRAMME DES COURS ANNEE 2019-2020 - Saison 1

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
 7h30/8h15 Ahmed EPAULES ABDOS FESSIERS		 7h30/8h15 Ahmed RENFORC. MUSCULAIRE		 7h30/8h15 Ahmed ABDOS FESSIERS		
 9h00/9h45 Kamal R.M.G	 9h00/9h45 Ahmed GYM DOUCE	 9h00/9h45 Zoheir BIKE	 9h00/9h45 Ahmed GYM DOUCE	 9h00/9h45 Kamal CUISSSES FESSIERS		
 10h00/10h45 Kamal GYM BATON		 9h45/10h15 Zoheir - ABDOS		 10h00/10h45 Kamal BODY SCULPT	 10h00/11h30 Kamal STEP FAT BURN	 10h00/10h45 Kamal BODY ELASTIQUE
 12h30/13h15 Kamal CIRCUIT TRAINING				 12h30/13h15 Kamal HIT BOXING	 STEP FAT BURN	 11h00/11h45 Kamal SPINNING
	 15h30/16h15 Kamal BODY ELASTIQUE	 15h00/15h45 Kamal CUISSSES FESSIERS	 15h00/15h45 Kamal T.B.C			
 18h30/19h15 Zoheir BIKE	 18h30/19h15 Kamal CHALLENGE TABATA	 18h30/19h15 Kamal HIT BOXING	 18h30/19h15 Kamal SPINNING		 18h30/19h15 Zoheir RENFORC. MUSCULAIRE	
	 19h30/20h15 Kamal BODY SCULPT	 19h30/20h15 Kamal BODY ELASTIQUE	 19h30/20h15 Kamal ABDOS STRETCHING			

A partir du 21 Octobre 2019

T.A.F : Taille Abdos Fessiers
T.B.C : Total Body Condition
R.M.G : Réveil Musculaire Général
C.A.F : Cuisses Abdos Fessiers

 Cours de HIIT (High Intensity Interval Training)
 Cours de HIT (High Intensity Training)