

NOUVEAUX COURS COLLECTIFS

BY BIORYTHME

« Suite à la venue de votre nouvelle coach, Barbara GORSE, l'équipe BIORYTHME vous propose des cours collectifs inédits ! »

5 raisons de suivre nos cours collectifs :

1. On se défoule et on évacue le stress en s'amusant.
2. On se tonifie même si on est débutant.
3. On se sculpte un corps l'air de rien.
4. On progresse sur-mesure, quelque soit son niveau.
5. On dépasse ses limites avec le sourire !

— ZUMBA

Idéal pour

Tout le monde en piste ! Chaque cours de Zumba est conçu pour que vous vous défouliez tous ensemble.

Comment ça marche ?

Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont des exercices qui portent mal leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Trois fois oui !

Avantages

Un entraînement complet, alliant tous les éléments de la remise en forme : cardio et préparation musculaire, équilibre et flexibilité, un regain d'énergie et un bien-être absolu après chaque session.

ZUMBA . TONING

Idéal pour

Pour ceux qui veulent faire la fête mais qui souhaitent par-dessus tout raffermir leur musculature et sculpter leur silhouette.

Comment ça marche ?

En utilisant les bâtons de musculation Toning Sticks Zumba (ou des poids légers), vous faites travailler des groupes musculaires spécifiques, ce qui vous permet de prolonger vos exercices.

Avantages

Semblables aux maracas, les bâtons de musculation légers Toning Sticks améliorent votre sens du rythme tout en musclant des parties essentielles de votre corps, notamment les bras, la sangle abdominale et le bas du corps.

ZUMBA . STRONG

Arrêtez de compter les répétitions. Commencez à vous entraîner en rythme. STRONG Nation® combine le poids corporel, le conditionnement musculaire, les mouvements d'entraînement cardio et pliométriques synchronisés avec une musique originale qui a été spécialement conçue pour correspondre à chaque mouvement. Chaque squat, chaque fente, chaque burpee est entraîné par la musique, vous aidant à atteindre vos objectifs.

Dans chaque cours vous brûlerez des calories tout en raffermissant les bras, jambes, abdos et fessiers. Des mouvements plyométriques ou explosifs tels que des montées de genoux, burpees, et des jumping jacks se mélangent avec des mouvements isométriques tels que fentes, squats, et kickboxing. Les instructeurs STRONG Nation™ changent la musique et les mouvements souvent pour un défi maximal.

Le cours STRONG est une séance exigeante d'une heure qui fait travailler tout votre corps. Il est idéal pour atteindre vos objectifs ultimes, puis pour en créer de nouveaux.

— ZUMBA.KIDS

Idéal pour

Idéal pour les jeunes fans de Zumba®. Les enfants de 7 à 11 ans peuvent pratiquer une activité physique et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Comment ça marche ?

Les séances Zumba® Kids comportent des mouvements adaptés aux enfants, basés sur la chorégraphie Zumba® originale. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux, des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Avantages

Aide à développer un style de vie sain et incorpore le fitness comme faisant partie naturellement des vies des enfants en rendant le fitness amusant. Les cours se composent d'éléments clés du développement de l'enfant comme le leadership, le respect, l'esprit d'équipe, la confiance, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination, la conscience culturelle.

— ZUMBA.KIDS JUNIORS

Idéal pour

Idéal pour les fans de Zumba® les plus jeunes. Les enfants de 4 à 6 ans peuvent s'amuser entre amis et se défouler au rythme de leur musique préférée.

Comment ça marche ?

Les cours Zumba® Kids sont des fêtes dansantes regorgeant d'énergie avec des mouvements adaptés aux enfants. Nous simplifions les pas, ajoutons des jeux des activités et des éléments d'exploration culturelle dans la structure du cours.

Avantages

Cela permet de mener une vie saine et d'inciter les enfants à pratiquer des activités physiques sans effort en les rendant amusantes. Les cours comportent des éléments essentiels pour le développement des enfants, tels que l'autorité, le respect des autres, le travail en équipe, la confiance en soi, l'estime de soi, la mémoire, la créativité, la coordination, l'équilibre et les connaissances culturelles.

— **YOGA. VINYASA**

Qu'est-ce que c'est ?

Le yoga Vinyasa est un style de yoga dynamique :

- Il permet de se dépenser tout en travaillant l'alignement du corps.
- Il s'adresse aux personnes qui veulent un entraînement complet et dynamique du corps mais qui n'apprécient pas le caractère répétitif du yoga Ashtanga.
- Il est particulièrement apprécié par les occidentaux, grâce à ses aspects sportif, fluide, créatif et rythmé.

La respiration

Dans la pratique du yoga Vinyasa, le souffle et le mouvement sont liés de sorte que chaque action entraîne l'autre :

- À chaque mouvement correspond une respiration.
- L'idéal est de laisser sa respiration guider le mouvement, pour que celle-ci devienne le moteur.
- L'enchaînement de postures devient alors fluide, comme une chorégraphie.

Le yoga Vinyasa permet un nettoyage interne. En pratiquant ce yoga dynamique, on transpire. Cette transpiration permet d'éliminer les toxines et de se débarrasser des impuretés.

Avantages

Le yoga Vinyasa a de nombreux avantages pour le corps tels que :

- la force, l'endurance et la souplesse ;
- le renforcement musculaire ;
- l'équilibre ;
- la sculpture et la tonification de la silhouette.

— **KANGOO JUMP POWER**

Comment ça marche ?

Ce sport est **ouvert à tous que l'on soit sportive ou non.**

On démarre par un petit échauffement, une fois que l'on s'est familiarisée avec les bottes qui s'enfilent un peu comme des chaussures de ski.

Une fois l'appréhension passée, sachez qu'il n'y a **aucun risque de tomber** : on se maintient bien droit et on rentre son ventre. C'est parti ! Les chorégraphies sont assez simples si vous êtes déjà un peu familiers avec les mouvements des cours de fitness. Les musiques s'enchaînent, le cardio monte, on travaille la coordination et on transpire vite. Les efforts sont démultipliés du fait de rester tout le temps en mouvement.

Avantages

- Améliore le tonus musculaire
- Augmente l'endurance et la consommation d'oxygène
- Travaille l'équilibre, la mobilité et la capacité de coordination
- Permet de brûler jusqu'à 1000 kcal/cours
- Prévient l'ostéoporose- les exercices de Kangoo Power augmentent la densité osseuse
- **Réduit l'impact sur les articulations jusqu'à 80%**
- Effet anti-stress
- Améliore le tonus musculaire
- Augmente l'endurance et la consommation d'oxygène
- Travaille l'équilibre, la mobilité et la capacité de coordination
- Permet de brûler jusqu'à **1000 kcal/cours**
- Prévient l'ostéoporose- les exercices de Kangoo Power augmentent la densité osseuse
- Réduit l'impact sur les articulations jusqu'à 80%
- Effet anti-stress

PILATE

Qu'est-ce que c'est ?

Le Pilates est une méthode de **renforcement** des **muscles profonds**, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du **centre**, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos). Ils constituent le centre d'**énergie** du corps, qui permet d'être plus **fort** et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'améliorer la conscience de son corps, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Pour qui ?

Les cours de Pilates s'adressent à tout le monde car les exercices s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. Ainsi, les femmes et les hommes, sportifs ou non, les personnes âgées, blessées ou en convalescence, les individus stressés, fatigués, souffrants de raideur, les **femmes enceintes** ou qui viennent d'accoucher peuvent pratiquer le Pilates. Cette méthode est **progressive** (en cas de doute, n'hésitez pas à demander l'avis d'un professionnel de santé) et les exercices peuvent être **adaptés** en fonction du niveau, des besoins de chacun, et des pathologies éventuelles.

Plus d'information ? [Clique ici !](#)