

# Cardio



**Biking (vélo en salle) :** efficace pour se maintenir en bonne condition physique et brûler des graisses. Cette discipline fait travailler essentiellement le bas du corps.

**Cardio Boxe :** cours en musique utilisant les techniques des différents types de boxes « pieds, poings » ainsi que certains arts martiaux. Défolement assuré !

**Circuit Training :** entraînement qui vise à brûler un maximum de calories et à garder une bonne condition physique en variant les exercices de renforcement musculaire et de cardio training

**Fitness :** bonne condition physique générale, cours cardio qui abordent les différentes disciplines du fitness (gym tonic, step, LIA, body barre, cardio boxe, circuit training...)

**HIIT (High Intensive Interval Training) :** mode d'entraînement en fractionné qui vise un renforcement de la condition physique par de brèves séances d'exercices

**Step :** bonne condition physique, travail cardiovasculaire et de coordination, le step est une « marche » sur laquelle est effectuée une chorégraphie.



## Activités danseées

*Les adhérents des cours de danse se mettent en scène et vous proposent un GALA de fin d'année. Si vous avez des talents de costumier, accessoiriste, maquilleur, coiffeur et que vous souhaitez participer à notre aventure, vous pouvez dès à présent vous faire connaître auprès de l'Office Municipal des Sports et nous laisser vos coordonnées.*

**Eveil à la danse :** c'est la découverte de la danse à travers son corps, la musique, l'espace et les autres sous forme ludique

**Initiation à la danse :** l'enfant aborde les grands principes de bases de la danse : placement, locomotion, équilibre, chute, saut... sans aucune codification.

**Dance Kids/Juniors/Ados :** danse qui s'inspire d'une grande variété de styles et d'influences (moderne, street, commercial, hip hop...) pour créer un beau mélange. On travaille la technique de base tout en abordant d'autres notions comme l'énergie dans le mouvement, la fluidité, le saccadé, le ressenti, la transmission d'une émotion... En fonction des années et du niveau acquis, le cours devient plus technique et donc plus physique mais toujours dans le plaisir et le partage.



**STREET DANCE :** Le Street Dance est un mélange de plusieurs styles de danses originaires des Etats-Unis. Il se pratique sur des musiques rythmées avec des mouvements très dynamiques. Ce type de danse est souvent représenté à travers les clips de R&B.

**Modern Jazz :** cours de danse qui a pour origine la musique jazz ainsi que les danses afro américaines. Le cours se compose d'un échauffement (la barre) d'un travail technique et d'une chorégraphie.



**Street Jazz :** est une fusion de plusieurs danses urbaines. On l'associe au style « clip vidéo ». Le Street Jazz est influencé par une musique très actuelle mêlant différentes énergies.

**Danse de Cabaret :** joyeux mélange de danse, de séduction, de glamour, d'effeuillage, de comédie et de paillettes. C'est une façon de travailler votre expression scénique à travers des chorégraphies modernes sensuelles

**Elgo Dance :** concept mêlant le fitness et la danse girly afin de développer la confiance en soi et de renouer avec sa féminité. Cette discipline est conçue pour être pratiquée en talons, bien que non obligatoire.



**Zumba :** est un mélange de danse et de fitness accessible à tous, composé de chorégraphies faciles à suivre et qui sculptent votre corps au son des derniers hits internationaux (salsa, reggaeton, hip hop, house, dancehall...).