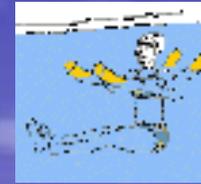
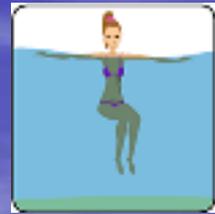


# CHAPITRE 28

## LES DIFFERENTS COURS COLLECTIFS DE FITNESS





## 1) Définition :

**C'est un cours qui consistera à effectuer des mouvements accompagnés de différentes musiques lentes où rapides dans lequel un instructeur confirmé effectuera des mouvements selon le type de cours. Ces cours collectifs s'effectueront dans une salle de fitness où dans une salle de RPM où dans une piscine où, en extérieur du club.**

**On choisira ses cours en fonction des objectifs que l'on se fixera (Ex: renforcement musculaire, perte de poids, détente, relaxation...(etc.)**



## 2) Objectifs d'un cours collectifs :

**Il aura comme objectifs : un renforcement musculaire, un amincissement, une tonification où encore une détente profonde des muscles. Tout ceci dépendra du cours que vous déciderez de pratiquer en salle.**



### 3) Les différents cours collectifs proposés dans une salle de fitness ou une association où une piscine:

#### 3.1) Les différents cours collectifs proposés dans une salle de fitness où une association

##### **GYMSTICK**

Cours de renforcement musculaire et de pilate qui s'effectue avec une barre de résistance variable. Vous allez effectuer un renforcement musculaire intense de tous les groupes musculaires du corps, le développement de la coordination et, une amélioration de la souplesse tout en s'amusant en perdant des calories.



Cours sur un sac de frappe qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de boxe. Ce cours est un programme d'entraînement puissant spécialement conçu pour vous donner une plus grande confiance en vous et augmenter votre niveau de vitalité. Ce cours a pour but de brûler les calories et d'améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.



Cours original avec un mini trampoline qui associe un travail cardio vasculaire et musculaire, vous allez brûler des calories et tonifier votre corps en alternant des phases intense et modéré.



Cours original avec poids et barre qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.



Cours avec un tube le poids du corps, et un disque qui renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir des blessures.



Cours avec un step qui vous donne de l'énergie et va vous aider à vous sentir libéré et vivant. Le but de ce cours est de travailler en 2 blocs (1° bloc cardio pour éliminer les calories et 2° blocs le renforcement musculaire).



Cours qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de karaté, de boxe, de taekwondo, de tai chi et de muay thai dans le vide. Ce cours a pour but de brûler les calories et d'améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.



Cours qui se fait sur un vélo appelé biking ou spinning en salle. Il a pour but de pédaler au rythme de la musique tout en augmentant ou en desserrant la résistance. Il a pour but d'améliorer l'endurance, de brûler des calories, libérer les endorphines, tonifier et augmenter la force dans les jambes.



Cours qui se pratique avec un élastique appelé TRX. Il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et de la résistance de la sangles attachées à un point haut. Les mouvements du poids de corps, accentuent la stabilité générale et le renforcement des muscles longs et profonds.



Cours qui se pratique avec un ballon et un tube pour une personne qui reprend une activité physique. On choisira l'intensité de l'effort. Il a pour but d'améliorer la force, l'endurance, la souplesse, la posture le bien être, et de la perte de poids.



Cours qui se pratique pieds nus, il associe les exercices de yoga, de tai chi et de Pilate pour acquérir la force, la flexibilité, la concentration, améliore la souplesse et réduit le stress.



Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de brûler les calories, de maîtriser la coordination et de réaliser quelque chose pour soi-même (auto expression).



Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique en interval training. Il a pour but de brûler les calories, de développer l'endurance et de la force avec une ambiance de feu.



Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique sur des remix les plus polaires. Il a pour but de brûler les calories, de maîtriser la coordination et de réaliser quelque chose pour soi-même (auto expression) tout en s'amusant.



Cours de cardio pour adultes qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant en perdant du poids.



Cours de cardio pour enfants qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant en perdant du poids.



Cours inspiré par les espagnols qui consiste à danser à deux en apprenant des mouvements de danse tout en s'amusant et en perdant du poids et brûler des calories



**STRETCHING**

Cours d'étirements sous forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Ce cours permet également de s'étirer avant où après une activité physique.



**PILATES**

C'est un cours qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, à l'aide de petits accessoires (ballons, ressorts, élastiques). Ce cours permet de se relaxer, de renforcer ses muscles stabilisateurs, de limiter les blessures et, d'améliorer son équilibre et de ses performances sportives et sexuelle.

## 3.2) Les différents cours collectifs proposés dans une piscine :



Cours appelé couramment aquagym qui se pratique sans matériel Il a pour but de combiner le renforcement musculaire, l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage et de soulager les articulations tout en suivant un cours d'Aquagym efficace, dynamique, motivant



Cours qui aura pour but de tonifier de raffermir et de remodelé sa silhouette et d'amélioré son endurance. ce cours s'effectuera avec du matériel en circuit où on enchaînant les mouvements.



Cours de cardio qui se pratique sur un vélo dans l'eau. Le principe est de pédaler en suivant le rythme de la musique. Ce cours sera le même que le RPM sauf qu'il n'y'a pas de manette de résistance. La propre résistance sera l'eau en fonction du pédalage. Il a pour but d'améliorer l'endurance, de brûler des calories, libérer les endorphines, tonifier, soulager et augmenter la force dans les jambes et de diminuer la rétention en eau, la cellulite et la peau d'orange.



Cours intense de cardio appelé couramment aquagym qui se pratique avec du matériel Il a pour but d'améliorer l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage et de soulager les articulations tout en suivant un cours d'Aquagym efficace, dynamique, motivant et ludique.



Cours qui se pratique avec un tubing et un rondin en mousse. Il a pour but de renforcé les muscles rapidement, d'affiner la taille, et de préserver les blessures du dos.



Cours qui se pratique avec une frite et un élastique (tubing). Il a pour but de combiner le renforcement musculaire, l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage et de soulager les articulations tout en suivant un cours efficace, dynamique, motivant et ludique.

The logo for Aqua Combat is a yellow rounded rectangle with a blue border. Inside, the words "AQUA COMBAT" are written in blue, uppercase, sans-serif font.

**AQUA COMBAT**

Cours de cardio qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de karaté, de boxe, de taekwondo, de tai chi et de muay thai. Ce cours a pour but de brûler les calories et d'améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.

The logo for Aqua Jogger is a blue rounded rectangle with a white border. Inside, the words "AQUA JOGGER" are written in white, uppercase, sans-serif font.

**AQUA JOGGER**

Cours de cardio intense dont le principe sera de courir dans l'eau ou sur un tapis de course non motorisé à l'aide d'une ceinture d'élan pour flotter pour obtenir un effort + intense. Il aura pour but de brûler des calories et, d'améliorer l'endurance.

The logo for Aqua Zumba features the word "aqua" in a light blue, lowercase, sans-serif font above the word "ZUMBA" in a large, bold, black, uppercase, sans-serif font. To the left of "ZUMBA" is a circular icon containing a stylized figure in a dynamic pose, colored in shades of blue and green.

**aqua ZUMBA**

Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant en perdant du poids.

The logo for Aqua Zen Attitude is a green rounded rectangle with a white border. Inside, the words "AQUAZEN" are written in white, uppercase, sans-serif font, and "attitude" is written in a smaller, lowercase, sans-serif font below it. To the left of the text is a stylized green leaf or flower icon.

**AQUAZEN<sup>®</sup>**  
**attitude<sup>®</sup>**

Cours appelé couramment aqua yoga. Ce cours est un cours de relaxation à base de postures de yoga. Il a pour principe d'acquérir la force, la flexibilité, la concentration, améliore la souplesse et réduit le stress et le sommeil.

The logo for Gymstick Aqua is a black rounded rectangle with a white border. Inside, the words "GYMSTICK" and "AQUA" are written in white, uppercase, sans-serif font, one above the other.

**GYMSTICK**  
**AQUA**

Cours aquatique de renforcement musculaire et de pilate qui s'effectue avec une barre de résistance variable. Vous allez effectués un renforcement musculaire intense de tous les groupes musculaires du corps, le développement de la coordination et, une amélioration de la souplesse tout en perdant des calories.

### 3.3) Autres Cours collectifs en intérieur où en extérieur :

#### POWERJOG

Cours en extérieur qui consiste à effectuer un entraînement fractionner en intervalle training en groupe dont l'objectif portera sur l'endurance, la force et l'explosivité.



Cours intense en intérieur où en extérieur de 30 minutes maximum qui consiste à travailler en circuit-training. Le but est d'enchaîner plusieurs exercices différents, à intensité élevée et sans temps de repos.ex: Travail de musculation, au poids du corps (pompes, tractions, dips, anneaux, etc), des charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre, etc) et d'endurance (course à pieds, rameur, corde à sauter etc) .



Cours en intérieur à haute intensité qui propose 3 entraînements de grit expliqué si dessous uniques de 30 minutes fournissant des résultats rapide au niveaux de l'endurance ,de la force, de la masse musculaire et de la perte de graisse (sèche)



1° grit strength: Objectifs: augmenter la force et la tonicité musculaire matériel: ex: step, haltères, poids et barres...(etc) où au poids du corps



2° grit plyo: Objectifs construire un corps puissant, travailler l'endurance et d'être agile matériel: step, trampoling ... (etc) où au poids du corps



3° grit cardio: Objectifs brûler les graisses et les calories rapidement pas de matériel spécifique on peut utiliser par exemple un sac de frappe, un rameur, un vélo, un tapis de course où de courir sur place ... (etc)

**4) Les illustrations, la durée des cours, le nombre de calories brûlés approximativement des cours et, le matériel à utiliser pour les différents cours collectifs de fitness en salle de fitness, en piscine où, en extérieur du club:**

**GYMSTICK**



**55 min 550 calories**



**Légende des différents niveaux de multi gym Stick pilate**

- Extra fort résistance de 1 à 25 kg
- Très fort résistance de 1 à 30 kg
- Facile résistance de 1 à 10 kg
- Moyenne résistance de 1 à 15 kg
- Forte résistance de 1 à 20 kg

**Image des différents niveaux de multi gym Stick pilate**

**Liste du matériel pour le cours de Gym stick :**

**- Une barre multigymstick Pilate au choix de colories différents selon votre niveau**



**BODYBOXE**



**FAT**

**55 min 600 calories**



Accessoire de fitness et de cardio le sac de frappe et les protections pour les frappes pour ne pas se blesser

**Liste du matériel pour le cours de Body boxe :**

- Un sac de frappe sur pieds où un sac de frappe accroché par une potence
- Des gants pour l'entraînement au sac de frappe non obligatoire
- Des protections pour protéger vos pieds non obligatoire



**55 min 550 calories**



**Liste du Matériel pour le cours de Powerjump :**

**- Un mini trampoline**



**55 min 530 calories**



### Liste du matériel pour le cours de BodyPump :

- Une barre de 10 kilos en plastique où en fer au choix
  - Des disques en plastiques au choix
- 2 clips de protections pour bloquer les disques sur la barre
  - Un step
- Un tapis où une natte de sol



**30 min 240 calories**



**Liste du matériel pour le cours de CXWorx :**

- Un disque en plastique au choix
- Un tubing (élastique) au choix de colorie différent selon votre niveau
- Un tapis où une natte de sol



**55 min 620 calories**



**Liste du matériel pour le cours de BodyStep :**

**- Un step**



**55 min 620 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de Body combat**



# BIKING

# OU



# LES MILLS RPM



# FAT

**45 min 680 calories**



**Liste du matériel pour le cours de RPM où pour le cours de Biking :**

- Un vélo de spinning où biking adapté pour le RPM où le Biking
- Un cardio fréquencemètre non obligatoire mais recommandé



**55 min 570 calories**



**Liste du matériel pour le cours de TRX**

**- Un TRX suspendu**



**55 min 550 calories**



### **Liste du matériel pour le cours de BodyVive:**

- **Un disque en plastique au choix**
- **Un tubing (élastique) au choix de colorie différent selon votre niveau**
- **Un tapis où une natte de sol**
- **Un ballon de gym**

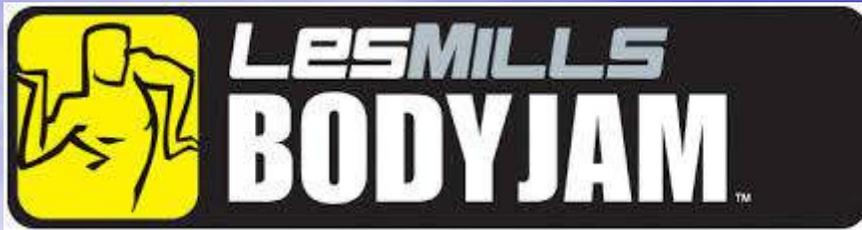


**55 min 390 calories**



**Liste du matériel pour le cours de BodyBalance :**

**- Un tapis où une natte de sol**



**55 min 530 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de Body Jam**



**55 min 510 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de BodyAttack**

**LES MILLS**  
**SH'BAM**



**FAT**

**55 min 680 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de Sh 'Bam**



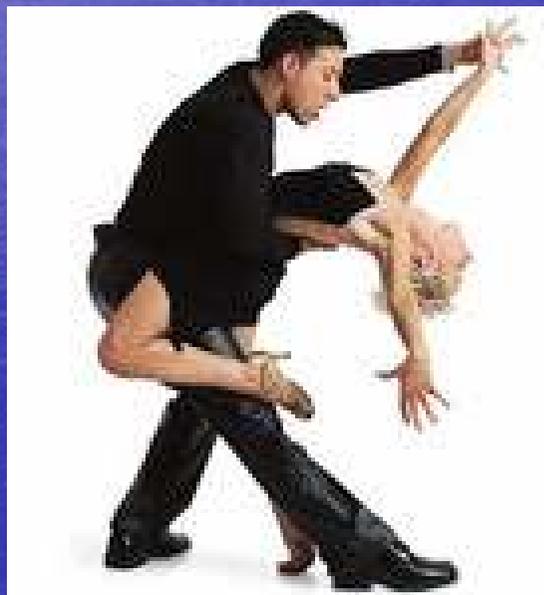
**55 min 530 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de Zumba où le cours de Zumbatomic**



**45 min 175 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours de Salsa**



**STRETCHING**



**FAT**

**45 min 160 calories**



**Liste du matériel pour le cours de Stretching :**

**- Un tapis où une natte de sol**



**PILATES**



**45 min 240 calories**



**Liste du matériel pour le cours de Pilate selon le type de cours de Pilate pratiqué :**

- Un tapis où une natte de sol (Pilate classique et Pilate avec l'appareil)
- Un ballon de gym où un élastique (Pilate classique et Pilate avec l'appareil)
- Un appareil spécifique pour le Pilate (Pilate avec l'appareil)



**45 min 450 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours d'Aquadynamic**

			<b>45 min 430 à 450 calories</b>
			<b>45 min 450 calories</b>
			<b>45 min 430 calories</b>



**Liste du matériel pour le cours d'AquaWorx, d'AquaPower, d'AquaTraining :**

- Une Frite (un rondin en mousse)
- Un ballon de gym
- 2 haltères spécial piscine
- Des disques en mousse spécial piscine
- Un ballon relié avec 2 tubings (élastiques) aux extrémités du ballon



**45 min 520 calories**



**Liste du matériel pour le cours d'AquaBike où pour le cours d'AquaBodybike :**

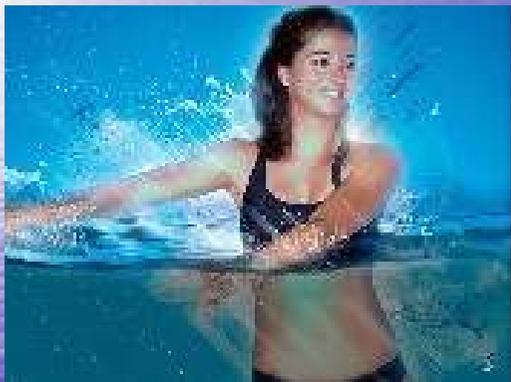
- Un vélo aquatique spécial pour l'aquabike

**AQUATONUS**



**FAT**

**45 min 450 calories**



**Liste du matériel pour le cours d'AquaTonus :**

- Une Frite (un rondin en mousse)**
  - Un ballon de gym**
  - 2 haltères spécial piscine**
  - Des disques en mousse spécial piscine**
- Un ballon relié avec 2 tubings (élastiques) aux extrémités du ballon**

**AQUA COMBAT**



**FAT**

**45 min 550 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours d'AquaCombat**

# AQUAJOGGER®



**45 min 520 calories**



## Liste du matériel pour le cours d'AquaJogger :

- Une ceinture d'élan (cours avec du matériel)
- 2 haltères ou 2 lests en mousse pour lester (cours avec du matériel)
- Tapis mécanique
- Pour une séance au poids du corps, pas de matériel spécifique pour le cours d'AquaJogger



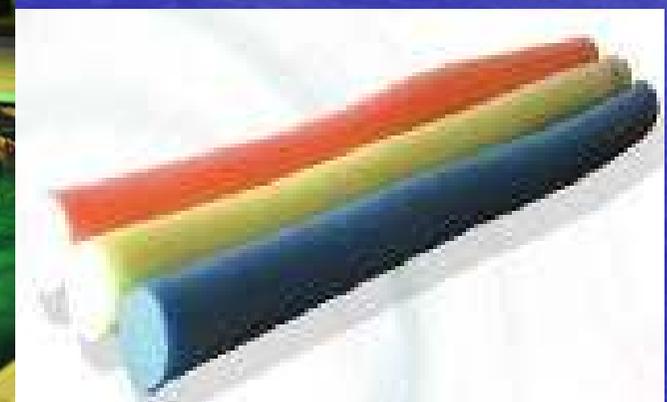
**45 min 500 calories**



**Pas de matériel spécifique pour le cours d'AquaZumba**



**45 min 250 calories**



**Liste du matériel pour le cours d'AquaYoga où d'AquaZen :**

**-- Une Frite (un rondin en mousse)**

# GYMSTICK AQUA



**FAT**

**45 min 500 calories**



Légende des différents niveaux de multi gym Stick pilate

- Extra fort résistance de 1 à 25 kg
- Très fort résistance de 1 à 30 kg
- Facile résistance de 1 à 10 kg
- Moyenne résistance de 1 à 15 kg
- Forte résistance de 1 à 20 kg

Image des différents niveaux de multi gym Stick pilate Aqua

**Liste du matériel pour le cours de Gym stick Aqua :**

**- Une barre multigymstick Pilate Aqua au choix de colories différents selon votre niveau**



# POWERJOG



**55 min 550 calories**



## Liste du matériel pour le cours de PowerJog :

- Un cardio fréquencemètre non obligatoire mais recommandé
- Une piste d'athlétisme où un terrain de sport collectifs où plage où parcours santé CRAPA
- Des plots pour le travail de plyométrie (d'explosivité) non obligatoire



**30 min 300 à 450 calories**



- 1 Sac de frappe
- 2 Trampoline
- 3 Médecine balls
- 4 Barre fixe
- 5 Corde à montée où tarzan
- 6 Bande de resistance elastique
- 7 Anneaux
- 8 Cage à squat
- 9 Caisse où box
- 10 Corde à sauter
- 11 Banc inclinable
- 12 Kettlebells
- 13 Barre olympique crossfit
- 14 Disques caoutchoutés où en fonte
- 15 Rameur
- 16 Vélo élliptique airdyne bike assis à air
- 17 Vélo wattbike
- 18 Vélo spinning où biking
- 19 Tapis de course
- 20 Haltères
- 21 Battle rope (corde de lutte)
- 22 Powerbag
- 23 TRX
- 24 Banc à lombaires
- 25 Echelle de rythme
- 26 Support de barre
- 27 Espalier
- 28 Step
- 29 Pneu
- 30 Magnésie de gym (poudre blanche)
- 31 Traineau lesté crossfit
- 32 Tableau d'affichage LED spécial crossfit

**Liste du matériel pour le cours de Cross Fit**



**30 min 300**  
**À 450 calories**



**Liste du matériel pour le cours de GritCardio, GritPlyo, GritStenght :**

**Voir la diapo où la page suivantes du diaporama**



**30 min 300 à 450 calories**



- 1 Sac de frappe
- 2 Trampoline
- 3 Médecine balls
- 4 Barre fixe
- 5 Corde à montée où tarzan
- 6 Bande de resistance elastique
- 7 Anneaux
- 8 Cage à squat
- 9 Caisse où box
- 10 Corde à sauter
- 11 Banc inclinable
- 12 Kettlebells
- 13 Barre olympique crossfit
- 14 Disques caoutchoutés où en fonte
- 15 Rameur
- 16 Vélo élliptique airdyne bike assis à air
- 17 Vélo wattbike
- 18 Vélo spinning où biking
- 19 Tapis de course
- 20 Haltères
- 21 Battle rope (corde de lutte)
- 22 Powerbag
- 23 TRX
- 24 Banc à lombaires
- 25 Echelle de rythme
- 26 Support de barre
- 27 Espalier
- 28 Step
- 29 Pneu
- 30 Magnésie de gym (poudre blanche)
- 31 Traîneau lesté crossfit
- 32 Tableau d'affichage LED spécial crossfit

**Liste du matériel pour le cours de GritCardio, GritPlyo, GritStenght :**



LES MILLS  
**GRIT CARDIO**  
30 MINUTE HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING



**30 min 300 À 450 calories**



**Exemple type d'une liste de matériel pour le cours de GritCardio :**

LES MILLS  
**GRIT PLYO**  
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING



**30 min 300 À 450 calories**



**Exemple type d'une liste de matériel pour le cours de GritPlyo :**

LES MILLS  
**GRIT STRENGTH**  
30-MINUTE HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING



**30 min 300 À 450 calories**



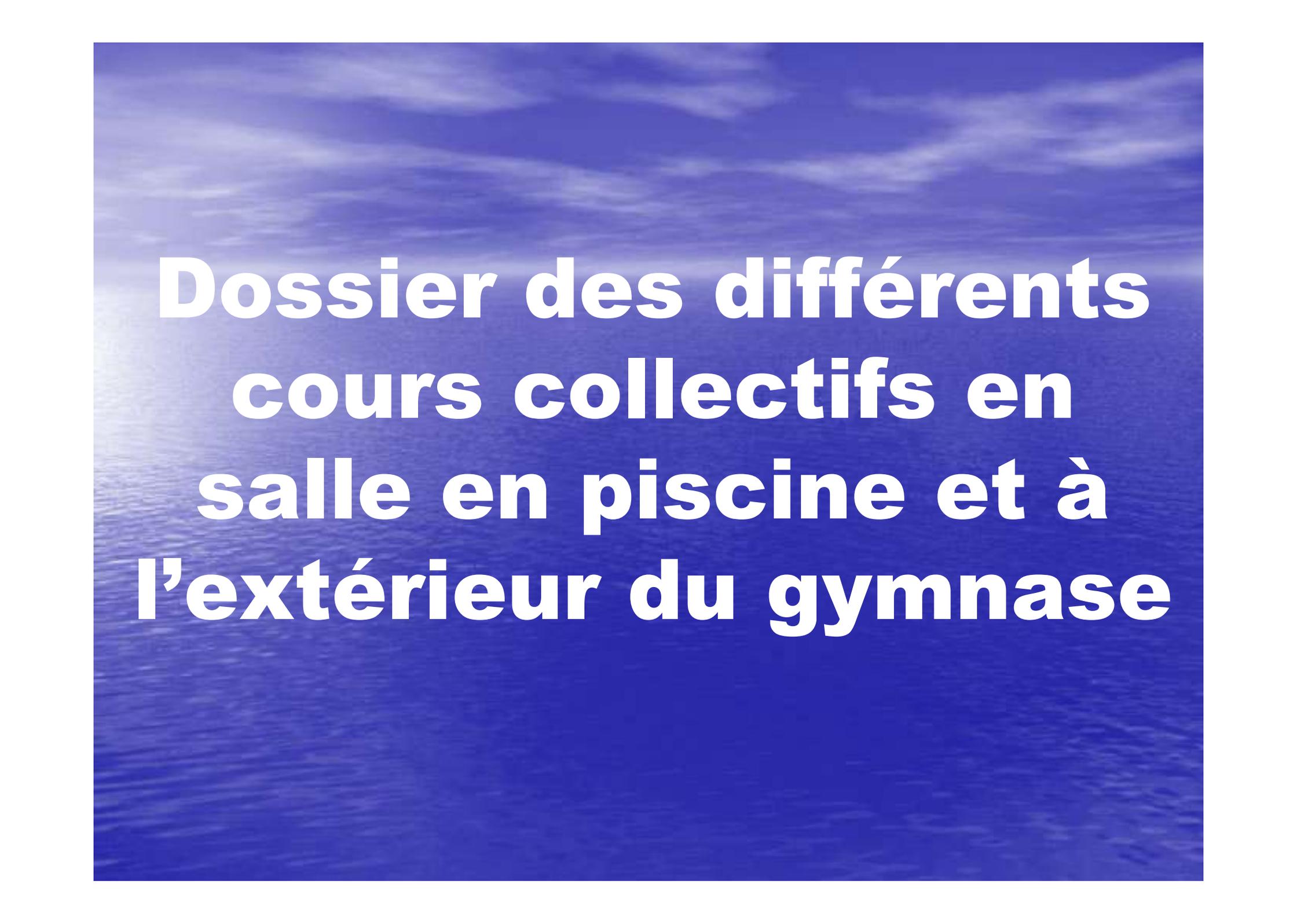
**Exemple type d'une liste de matériel pour le cours de GritStrenght :**

## 5) Calcul pour connaître le nombre de calories dépensés :

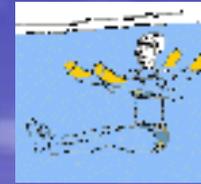
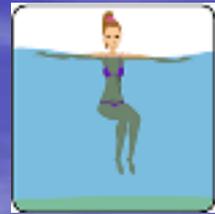
Pour connaître le nombre de calories dépensés pour une activité consultez le site internet myfitnesspal qui vous permet de choisir parmi l'activité que vous avez pratiqué pour connaître approximativement le nombre de calories dépensés; cliquez sur le liens internet si dessous pour le consulter et y accéder:

<http://www.myfitnesspal.fr/exercise/lookup>





**Dossier des différents  
cours collectifs en  
salle en piscine et à  
l'extérieur du gymnase**



## 1) Définition :

**C'est un cours qui consistera à effectuer des mouvements accompagnés de différentes musiques lentes où rapides dans lequel un instructeur confirmé effectuera des mouvements selon le type de cours. Ces cours collectifs s'effectueront dans une salle de fitness où dans une salle de RPM où dans une piscine où, en extérieur du club.**

**On choisira ses cours en fonction des objectifs que l'on se fixera (ex: renforcement musculaire, perte de poids, détente, relaxation...(etc.))**



## 2) Objectifs d'un cours collectifs:

**Il aura comme objectifs: un renforcement musculaire, un amincissement, une tonification où encore une détente profonde des muscles. Tout ceci dépendra du cours que vous déciderez de pratiquer en salle.**



**3) Les différents cours collectifs proposés dans une salle de fitness où une association où une piscine :**

**3.1) Les différents cours collectifs proposés dans une salle de fitness où une association :**

**GYMSTICK**

**Cours de renforcement musculaire et de Pilate qui s'effectue avec une barre de résistance variable. Vous allez effectué un renforcement musculaire intense de tous les groupes musculaires du corps, le développement de la coordination et, une amélioration de la souplesse tout en s'amusant en perdant des calories.**



**Cours sur un sac de frappe qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de boxe .Ce cours est un programme d'entraînement puissant spécialement conçu pour vous donner une plus grande confiance en vous et augmenter votre niveau de vitalité. Ce cours a pour but de brûler les calories, améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.**



**Cours original avec un mini trampoline qui associe un travail cardio vasculaire et musculaire, vous allez brûler des calories et tonifier votre corps en alternant des phases intense et modéré.**



**Cours original avec poids et barre qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement !vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.**



**Cours avec un tube le poids du corps, et un disque qui renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir des blessures.**



**Cours avec un step qui vous donne de l'énergie et va vous aider à vous sentir libéré et vivant. Le but de ce cours est de travailler en 2 blocs (1° bloc cardio pour éliminer les calories et 2° blocs le renforcement musculaire).**



**Cours qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de karaté, de boxe, de taekwondo, de tai chi et de muay thaï dans le vide. Ce cours a pour but de brûler les calories, améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.**



**Cours qui se fait sur un vélo appelé biking ou spinning en salle. Il a pour but de pédaler au rythme de la musique tout en augmentant ou en desserrant la résistance. Il a pour but d'améliorer l'endurance, de brûler des calories, libérer les endorphines, tonifier et augmenter la force dans les jambes.**



**Cours qui se pratique avec un élastique appelé TRX. Il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et de la résistance de la sangles attachées à un point haut. Les mouvements du poids de corps, accentuent la stabilité générale et le renforcement des muscles longs et profonds.**



**Cours qui se pratique pieds nus, il associe les exercices de yoga, de tai chi et de Pilate pour acquérir la force, la flexibilité, la concentration, améliore la souplesse et réduit le stress.**



**Cours qui se pratique avec un ballon et un tube pour une personne qui reprend une activité physique. On choisira l'intensité de l'effort. Il a pour but d'amélioré la force, l'endurance, la souplesse, la posture le bien être , et de la perte de poids.**



**Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique en intervalles training. Il a pour but de brûler les calories, de développer l'endurance et la force. Pendant le cours, vous constaterez une ambiance de feu.**



**Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique sur des remix les plus polaires. Il a pour but de brûler les calories, de maîtriser la coordination et de réaliser quelque chose pour soi-même (auto expression) tout en s'amusant.**



**Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique sur des remix les plus polaires. Il a pour but de brûler les calories, de maîtriser la coordination et de réaliser quelque chose pour soi-même (auto expression) tout en s'amusant.**



**Cours de cardio pour adultes qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant pour perdre du poids.**



**Cours de cardio pour enfants qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant pour perdre du poids.**



**Cours inspiré par les Espagnols qui consiste à danser à deux en apprenant des mouvements de danse tout en s'amusant pour perdre du poids et brûler les calories**



**Cours d'étirements sous forme de gymnastique douce, ayant pour objectif d'étirer et d'assouplir l'ensemble de l'organisme. Ce cours permet également de s'étirer avant ou après une activité physique.**



**C'est un cours qui s'inspire du yoga, de la danse et de la gymnastique. Elle se pratique au sol, sur un tapis, à l'aide de petits accessoires (ballons, ressorts, élastiques). Ce cours permet de se relaxer, de renforcer ses muscles stabilisateurs, de limiter les blessures et, d'améliorer son équilibre et, d'accélérer les performances sportives et sexuelle.**

### 3.2) Cours collectifs dans une piscine:



Cours appelé couramment aquagym qui se pratique sans matériel Il a pour but de combiner le renforcement musculaire, l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage pour soulager les articulations tout en suivant un cours d'Aquagym efficace, dynamique et, motivant

### ***Aqua' training***

Cours qui aura pour but de tonifier de raffermir et de remodelé sa silhouette et d'amélioré son endurance. ce cours s'effectuera avec du matériel en circuit où on enchaînant les mouvements.



Cours de cardio qui se pratique sur un vélo dans l'eau. Le principe est de pédaler en suivant le rythme de la musique. Ce cours sera le même que le RPM sauf qu'il n'y'a pas de manette de résistance. La propre résistance sera l'eau en fonction du pédalage. Il a pour but d'améliorer l'endurance, de brûler les calories, libérer les endorphines, tonifier, soulager et augmenter la force dans les jambes, une diminution de la rétention en eau, de la cellulite et de la peau d'orange.



Cours appelé couramment aquagym qui se pratique avec du matériel Il a pour but de combiner le renforcement musculaire, l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage pour soulager les articulations tout en suivant un cours d'Aquagym efficace, dynamique et, motivant



**Cours qui se pratique avec un tubing et un rondin en mousse. Il a pour but de renforcer les muscles rapidement, d'affiner la taille, et de préserver les blessures du dos.**



**Cours qui se pratique avec une frite et un élastique (tubing). Il a pour but de combiner le renforcement musculaire, l'endurance, la relaxation des muscles grâce à l'hydro massage pour soulager les articulations tout en suivant un cours efficace, dynamique, motivant et ludique.**



**Cours de cardio qui permet de se défouler tout en augmentant le rythme cardiaque. Il reprend les mouvements de karaté, de boxe, de taekwondo, de tai chi et de muay thaï. Ce cours a pour but de brûler les calories, améliorer l'endurance, la force de frappes, de coups de poing, et de coups de pied.**



**Cours de cardio intense dont le principe sera de courir dans l'eau ou sur un tapis de course non motorisé à l'aide d'une ceinture d'élan pour flotter pour obtenir un effort + intense. Il aura pour but de brûler les calories et, une amélioration de l'endurance.**



**Cours de cardio qui consiste à danser au rythme de la musique. Il a pour but de garder la forme tout en s'amusant en perdant du poids.**



**Cours appelé couramment aqua yoga. Ce cours est un cours de relaxation à base de postures de yoga. Il a pour principe d'acquérir la force, la flexibilité, la concentration, améliore la souplesse et réduit le stress et le sommeil.**

**GYMSTICK  
AQUA**

**Cours aquatique de renforcement musculaire et de Pilate qui s'effectue avec une barre de résistance variable. Vous allez effectuer un renforcement musculaire intense de tous les groupes musculaires du corps, le développement de la coordination et, une amélioration de la souplesse tout en perdant des calories.**

**D'autres cours collectifs aquatique cliquez sur le lien suivant :**

**<http://www.guide-piscine.fr/sports-aquatiques/aquagym/>**



### **3.3) Autres Cours collectifs en intérieur où en extérieur du gymnase;**



**Cours en extérieur qui consiste à effectuer un entraînement fractionner en intervalles training en groupe dont l'objectif portera sur l'endurance, la force et l'explosivité**



**Cours intense en intérieur où en extérieur de 30 minutes maximum qui consiste à travailler en circuit-training. Le but est d'enchaîner plusieurs exercices différents, à intensité élevée et sans temps de repos. ex: Travail de musculation, au poids du corps (pompes, tractions, dips, anneaux, etc.), des charges additionnelles (squat, épaulé-jeté, soulevé de terre, etc.) et d'endurance (course à pieds, rameur, corde à sauter etc.) .**



**Cours en intérieur à haute intensité qui propose 3 entraînements de grit expliqué si dessous uniques de 30 minutes fournissant des résultats rapide au niveaux de l'endurance ,de la force, de la masse musculaire et de la perte de graisse (sèche)**

**1° grit strength: Objectifs: augmenter la force et la tonicité musculaire matériel: ex: step, haltères, poids et barres...(etc.) où le poids du corps**

**2° grit plyo: Objectifs construire un corps puissant, travailler l'endurance et l'agilité matériel: step, trampoline ... (etc.) où le poids du corps**

**3° grit cardio: Objectifs brûler les graisses et les calories rapidement pas de matériel spécifique on peut utiliser par exemple un sac de frappe, un rameur, un vélo, un tapis de course où, courir sur place ..(etc.)**

### 3.4) Coaching sportif:



Il consiste à avoir un coach qui va vous aider à progresser à prévenir sur la correction des mouvements où encore à vous montrer les mouvements, d'aider en cas de difficulté. Le but du coaching est un suivi dont celui ci va vous évaluer sur votre progression, effectuer un programme d'entraînement et de nutrition en fonction de l'objectif à atteindre ex: masse musculaire, perte de poids... (etc.) le coaching sera personnalisé en groupes où en individuelle selon le type d'objectif et du budget. Les mills coaching proposent 6 coachings différents en fonction des objectifs recherchés. Voir la photo ci-dessous des 6 coachings des mills proposés

**6 TYPES DE COACHING DIFFERENTS**

- 1 **boxing** training
- 2 **gravity** training
- 3 **kettlebell** training
- 4 **powerbag** training
- 5 **speed** training
- 6 **TRX** suspension training

coaching personnalisé en groupes ou en individuelle

**A CHAQUE OBJECTIF SON ENTRAÎNEMENT**

- SANTÉ ► **LES MILLS COACH** EQUILIBRE
- EN VUE ► **LES MILLS COACH** BODYBOXE
- ANTI-AGE ► **LES MILLS COACH** BODYREVOLUTION
- VITALITÉ ► **LES MILLS COACH** NOUVEAU SOUFFLE
- FORME ► **LES MILLS COACH** FITNESS BOOTCAMP
- MINCEUR ► **LES MILLS COACH** MINCIR SANS RÉGIME



#### 4) Où trouvez un club de remise en forme qui proposent les différents cours collectifs ou le coaching sportif?

Pour trouver un club qui proposent des cours collectifs que vous recherchez voici quelques liens et sites internet si dessous pour vous aidez à trouver un club de musculation qui sont affiliés au mills cours collectifs ou les mills coaching.



##### Cours collectifs

lesmills:

[http://www.clublesmills.com/recherche/recherche\\_club.php](http://www.clublesmills.com/recherche/recherche_club.php)

<http://w3.lesmills.com/france/fr/find-a-class/>

<http://www.masalledesport.com/activites-les-mills,t9.php>



##### Coaching les

mills:

[php](http://www.lesmillscoach.com/recherche/recherche_club.php)

[http://www.lesmillscoach.com/recherche/recherche\\_club.php](http://www.lesmillscoach.com/recherche/recherche_club.php)

#### 5) Liens internet des pictogrammes où plus de renseignements sur les cours collectifs:

<http://www.planet-aqua.eu/site/index.php>

<http://w3.lesmills.com/france/fr/>

