

# LEXIQUE DES ACTIVITÉS

## **LES MILLS** **BODYCOMBAT**

Venez essayer un cours de BODYCOMBAT™ et vous mènerez votre combat vers la forme, grâce aux 740 calories\* que vous brûlerez. Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser.

## **LES MILLS** **BODYATTACK**

Le BODYATTACK™ est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.

## **LES MILLS** **BODYPUMP**

BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme - rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps.

Idéal pour tout le monde, BODYBALANCE™ est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates.

## **LES MILLS** **BODYBALANCE**

Le RPM™ est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps.

## **LES MILLS** **RPM**

Le SPRINT™ est un entraînement à haute intensité (HIIT), à base de vélo indoor permettant d'obtenir des résultats très rapidement. Le format court des sessions vous motivera à défier vos limites mentales et physiques. Il comprend des exercices à forte intensité pour travailler dans le dur, suivi de périodes de repos avant le prochain effort.

## **LES MILLS** **sprint**

Le BODYMIX™ est un mélange du Body Attack et du Body Combat

## **LES MILLS** **BODYMIX**

# LEXIQUE DES ACTIVITÉS

## AQUA GYM

—● Dans ces cours, vous travaillez à la fois votre endurance et vos muscles en utilisant des mouvements simples.

## AQUA TRAINING

—● Ce cours est proposé sous la forme d'un circuit de 4 ateliers. Vous trouverez un vélo d'AQUAbike, un élastique (ou haltères) et une paire de palmes. L'AQUAtraining est très complet, on travaille le cardio, le drainage lymphatique et les muscles (du haut et du bas du corps).

## AQUA JUMP

—● Pour faire simple, c'est de l'aérobic dans l'eau. Vous avez pieds, on utilise le fond de la piscine pour sauter, courir, monter les genoux ... Beaucoup plus tonique que nos cours d'AQUAgym, ici vous dépensez une énorme quantité d'énergie.

—● Vous connaissez le BODY Combat : découvrez l'AQUAboxe. Dans ce cours nous utilisons des mouvements de sports de combat pour travailler le bas et le haut du corps.

—● Renforcement musculaire utilisant des blocs afin d'augmenter la résistance à l'eau sous forme d'haltères ou de barres.

—● Les bienfaits de l'AQUAbike : renforcement musculaire, raffermissement, tonification, dépense énergétique importante, drainage lymphatique, élimination de la cellulite et des déchets organiques.

—● Cette activité proche de l'AQUAgym vous permet de travailler l'ensemble de vos muscles et votre endurance avec énergie et tonicité!

## AQUA BOXE

## AQUA POWER

## AQUA BIKE

## AQUA TONIC

# LEXIQUE DES ACTIVITÉS

**GYM**

Cours de renforcement musculaire global « soft »

**STRECH**

Cours alliant assouplissement, étirements et détente.

**TRIO GYM**

Cours identique à celui de la GYM avec en supplément de 15 min de stretching en fin de cours

Le cours de Cuisses Abdos Fessiers (CAF) est un cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte les formes les plus importantes de votre silhouette.

**C.A.F**

Pour se faire du bien, le Swiss Ball est idéal. Mieux, il ne présente en fait que des atouts ! Ce gros ballon de fitness, que l'on a tous croisé un jour sans trop savoir à quoi il pouvait bien servir, multiplie les bienfaits pour notre forme physique et notre santé.

**SWISS BALL**

Cours fitness dansé sur des musiques latino-américaines et contemporaines.

 **ZUMBA**  
FITNESS