



# DESCRIPTION DES ACTIVITES

## COURS SPORT & BIEN-ETRE

### FITNESS

**Pilates :** Votre professeur vous guidera durant une heure sur des exercices assez doux mais répétitifs pour raffermir votre corps en profondeur. La respiration a une part très importante dans le cours et vous permettra de faire travailler encore mieux tout votre corps !

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Fit & Fight :** Cours de fitness pré-chorégraphié de forte intensité, accompagné de mouvements d'arts martiaux et autres sports de combats, voilà ce qui vous attend lors de ce cours !

**Circuit cardio training :** Création sur mesure d'un circuit training de la durée de votre choix, avec les activités de votre choix. Exemple de circuit : 15 minutes d'exercices cardio, 15 minutes de renforcement musculaire avec des exercices de Pilates et 15 minutes de yoga cocooning pour terminer la séance.

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Bootcamp :** Alliant cardio et renforcement musculaire, ce cours est complet et fort en énergie ! Après un échauffement très dynamique, vous travaillerez l'ensemble de votre corps avec des exercices fonctionnels tels que des squats ou du gainage. Serez-vous assez fort pour résister ?

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Fit & Strong :** Le principe : une séance alliant le top des exercices cardio (inspirés de la boxe fitness, du circuit training, du HIIT etc...) et du renforcement musculaire. L'objectif : brûler des calories, se tonifier, bouger avec plaisir.

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.



**CrossBoxing :** C'est un entraînement intensif permettant de développer sa puissance, sa résistance physique et son explosivité. Le principe d'un entraînement cross boxing est la combinaison de différents exercices : le travail de puissance (sans machine) avec des exercices de boxe, celui de l'explosivité et du cardio et l'endurance.

L'alternance de ces exercices favorise le développement de votre force, puissance et résistance en sculptant votre corps !

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Musculation full body :** Pompes, squat, fentes, chaise, dips, crunch, ... Vous allez travailler vos muscles en profondeur. Il n'y a pas de besoin de matériel spécifique, alors plus d'excuses pour ne pas faire le cours ;) )

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Renfo abdos fessiers :** Il s'agit d'une activité qui vise à travailler une chaîne musculaire bien précise en vue d'améliorer son efficacité. Les exercices peuvent se faire uniquement au poids de corps ou bien avec des charges. Des circuits spécifiques seront conçus sur-mesure pour les participants.

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**HIIT Training :** méthode d'entraînement croisée qui mélange différentes activités physiques et sportives. Un entraînement HIIT est varié et change tous les jours. Après la séance d'échauffement, les pratiquants choisissent un WOD (WorkOut of the Day = Travail du Jour) qui liste les exercices à enchaîner. La multiplicité des entraînements évite la lassitude dans le temps et permet au pratiquant d'entretenir l'effort sur du long terme et de se sentir mieux dans l'accomplissement des tâches au quotidien.

Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.



## YOGA ET RELAXATION

**HIIT Yoga :** Le HIIT est une pratique de yoga dynamique où nous ferons travailler nos muscles ! Dans ce cours vous allez vous dépasser, transpirer, mais surtout vous amuser ! Pas besoin d'être souple, vous aurez juste besoin d'une bonne dose de motivation.

**Yogalates :** Prenez une pincée de yoga et un soupçon de pilates et vous obtenez le Yogalates ! Pour ceux qui veulent découvrir le yoga et le pilates, ou ceux qui n'arrivent pas à choisir entre les deux. Nous allons tonifier le cours en douceur, tous les niveaux sont les bienvenus.

**Yoga du rire :** Être heureux c'est avant tout dans la tête ! Nous utiliserons le langage du corps et la pleine conscience pour ressentir les bienfaits du rire et sourire.

**Yoga pour les sportifs :** La pratique du Yoga en complément d'activité physique et sportive, permet d'apaiser les douleurs et de relâcher les tensions, notamment sur les articulations et dans le dos. Le Yoga aura des résultats bénéfiques sur le mental et la focalisation de la pratique sportive, la flexibilité, la force et la clarté mentale. Un cours idéal pour les sportifs débutants ET confirmés.

**Yoga Parents/Enfants :** Une initiation au yoga pour enfants : entre découverte des postures et travail de respiration. Nous vous proposons un yoga ludique et amusant, qui conviendra à tous les âges. Les parents guideront les enfants mais pourront aussi apprendre et s'amuser autant qu'eux ! Notre coach préconise un âge minimum de 4 ans.

**Acroyoga en famille :** Pendant cette belle pratique de yoga en famille, les parents et les enfants pourront découvrir des postures à plusieurs. Ce sera l'occasion de travailler la communication et l'équilibre, mais surtout de s'amuser ensemble !

Notre coach préconise un âge minimum de 4 ans.



**Sophrologie :** Grâce à l'attention portée à votre corps et à vos sensations, la pratique de la sophrologie vous permet de vous reconnecter peu à peu à vous-même, par la pratique de respirations, de mouvements et de visualisations positives. Vous pourrez vous ressourcer, booster votre mental ou prendre du recul et bien d'autres thématiques encore...  
Notre coach préconise un âge minimum de 15 ans.

**Méditation :** Car la méditation est un état qui peut se cultiver continuellement (et pas seulement dans la posture du lotus !) nous vous proposons un cours original entre exercices de respiration, positions statiques et enchaînements de postures. Notre coach préconise un âge minimum de 4 ans.

**Méditation enfants :** Avec ce cours nous vous proposons une belle initiation à la méditation pour les enfants de tous âges. Nous cultiverons le calme grâce à des exercices de visualisation et de respiration, mais aussi la joie dans des postures statiques puis dynamiques.

## COURSE A PIED ET MARCHÉ

**Yoga & run :** Débutant, coureur pour le loisir ou marathonien, cette séance vous permettra d'améliorer votre souffle, vos ressentis ou encore votre mental. Courir plus loin, plus vite tout en optimisant sa récupération, vous découvrirez que le yoga est un véritable allié.

**Run and relax :** Des séances de course à pied en groupe en exploitant tout le spectre de la sophrologie. L'objectif : arriver à un self-control, relâcher les mauvaises ondes mais surtout arriver à une approche différente en développant ses sens.

La demi-heure de footing est ponctuée d'exercices visant un objectif collectif : l'énergie, la vitalité, la récupération...

Notre coach préconise un âge minimum de 15 ans.

**Marche nordique :** Marche avec des bâtons permettant de solliciter l'ensemble des muscles du corps en douceur. La marche sur un parcours agréable sans difficulté particulière a pour objectif d'apprendre à contrôler sa respiration sur des rythmes différents. Il s'agit de retrouver son énergie et de se concentrer sur son rythme intérieur. La marche est cet espace-temps permettant un cheminement conscient.

Notre coach préconise un âge minimum de 15 ans.

## DANSE

**Fit afro :** Mélange de danses et de fitness, vous allez enchaîner les mouvements sur un rythme dynamique grâce à une playlist spécialement concoctée par les soins du coach.

**Danse :** Un cours mélangeant jazz & hip-hop, et dans lequel on peut également trouver des variantes de style comme l'afro, le cabaret, le commercial, le voguing... ça vous tente ? Alors, ce cours est fait pour vous ;) Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Cardio Dance :** Venez vous éclater en rythme et faire vibrer votre corps sur une playlist dynamique qui ne vous laissera pas de répit! Sur des musiques plus folles les unes que les autres, boostez votre cardio et sollicitez tous vos muscles ! Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

## ESCALADE

Vous n'avez jamais grimpé ou vous êtes débutant en escalade? Ce sport de montagne très ludique plaît à toutes les générations. Découvrez cette pratique accompagné d'un moniteur, en groupe réduit, sur le mur de Valmeinier 1500.



## ACTIVITES AQUATIQUES

**Aquabike :** Découvrez le vélo en quasi-apesanteur, une activité qui travaille le bas du corps sans traumatisme (fessiers, jambes et cuisses) ainsi que le cardio, lié au plaisir d'être dans l'eau, tout ça sous le soleil et au rythme de la musique!

**Aquafitness :** Plus tonique que l'aquagym, l'aquafitness permet de muscler l'ensemble du corps sur des chorégraphies rythmées. C'est une session de renforcement musculaire dans l'eau, qui est reconnue pour détendre les muscles et avoir un effet apaisant sur le corps et l'esprit.

## PREPARATION ET RECUPERATION

**Eveil musculaire :** Cette séance d'échauffement a pour objectif de réveiller ses articulations (cou, épaules, dos, poignets, jambes, ...) et ses muscles avant de commencer à travailler. Ainsi vous éviterez les blessures, la fatigue, ou encore les courbatures. Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.

**Stretching :** Séance qui permet d'assouplir les muscles, d'étirer son corps et d'évacuer le stress. Le stretching vous libérera de vos tensions physiques, psychiques et émotionnelles. Nos coachs préconisent un âge minimum de 10 ans.



## ATELIERS

### ATELIERS PREPARATION & RECUPERATION

**Le mental du sportif :** La sophrologie est une façon d'apprendre à mieux connaître son corps et à mieux contrôler son esprit. En ce sens, elle est une technique de préparation mentale. Elle aboutit à une corrélation entre le corps et l'esprit. Dans le cadre du sport, la sophrologie permet donc au sportif de mieux connaître son potentiel physique, de repérer plus facilement les moments où le physique n'est pas optimal, et de renforcer son mental.

**Gestion de la récupération sportive :** La récupération ne passe pas uniquement par des étirements, un temps calme ou la nutrition. Plusieurs leviers doivent être actionnés afin d'optimiser sa gestion de récupération. On vous dévoile tout lors de cet atelier !

### ATELIERS CUISINE & NUTRITION

**La nutrition :** Dans cet atelier, nous ferons le point sur l'importance de s'alimenter correctement. Existe-t-il des horaires, des aliments à privilégier en fonction de sa journée pour avoir de l'énergie ?

**Atelier cuisine enfants :** Des recettes et conseils simples pour cuisiner en famille et passer un bon moment avec vos enfants ! Les enfants doivent être accompagnés et supervisés par un adulte qui reste responsable de leur sécurité (utilisation de couteaux).

**Plats vitaminés en famille :** Venez découvrir de délicieuses recettes à base de fruits et de légumes pour faire le plein de vitamines. Les enfants doivent être accompagnés et supervisés par un adulte qui reste responsable de leur sécurité (utilisation de couteaux).



**Apéro sain et sportif :** Que manger après une journée sportive une fois l'heure de l'apéro arrivée ? Nous partagerons des recettes saines et délicieuses pour se régaler en famille ou entre amis. Les enfants doivent être accompagnés et supervisés par un adulte qui reste responsable de leur sécurité (utilisation de couteaux).

## ATELIERS BIEN-ETRE

**Auto-massage et massage assis :** Nous allons découvrir ensemble les bases de l'auto-massage, des mouvements simples que vous pourrez ensuite pratiquer quotidiennement. Cette pratique énergétique vous aidera à trouver une profonde reconnexion avec votre corps, dans un moment de détente et de douceur.

**Sommeil :** Quels sont les éléments clés pour parvenir à avoir une vraie bonne nuit de sommeil reposante ? Comment s'endormir paisiblement en quelques minutes ? Dans cet atelier, vous apprendrez quelles sont les bonnes pratiques et comment les mettre en place. Vous (re)découvrirez les outils permettant de calmer votre rythme cardiaque et de vous positionner dans une phase d'endormissement. Puis la séance se terminera par 10/15 minutes pendant lesquelles votre coach vous partagera des tips pour mieux dormir en profitant de belles nuits de sommeil reposantes et répondra à toutes vos questions !

**Initiation à l'auto hypnose :** Technique de plus en plus prisée, profitez de cette heure pour vous accorder un moment de relaxation. Grâce à des exercices de visualisation et de suggestion, vous pouvez appréhender et gérer au mieux n'importe quelle situation. Et si vous vous lanciez ?

**Aromathérapie :** Venez découvrir les bienfaits des huiles essentielles et les appliquer au quotidien.

**Naturopathie :** Venez découvrir cette discipline douce et naturelle pour se sentir bien et apprendre à rester en bonne santé.

**Gestion des émotions :** Qu'est-ce qu'une émotion ? Comment la récupérer / la saisir ? Et comment la transformer en une force ? Cet atelier permettra de faire le point sur l'ensemble de vos émotions, de les identifier et de toutes les accueillir de manière positive. Suite à une partie théorique, vous (ré)apprendrez à respirer, (re)découvrirez notamment la cohérence cardiaque et ses bienfaits sur la gestion des émotions. Puis la séance se terminera par 10/15 minutes pendant lesquelles votre coach vous partagera des tips pour vivre au mieux au quotidien et répondra à toutes vos questions !

