

Nos activités collectives : *en fonction de vos envies et de votre niveau technique, choisissez le cours idéal !*

Rubriques	Activités	Descriptif	Difficulté
Conditioning Tonification-cardio-training	D'fit training**	Programme d'entraînement en musculation qui s'inspire de la musculation traditionnelle	**
	D'fit cardio**	Programme d'entraînement cardio-vasculaire qui s'inspire de l'athlétisme et des sports aérobics	**
	D'fit boxe**	Programme d'entraînement cardio-vasculaire qui s'inspire des sports de combat	**
	Total Body	Entraînement fonctionnel combinant tonification et travail cardio-vasculaire	**
	Body Sculpt	Renforcement musculaire de l'ensemble du corps	*
	CAF	Renforcement ciblé sur les muscles cuisses-abdos et fessiers	*
Cycling Entraînement cardio sur vélo indoor	Training Zone 30' **	Training Zone (intervalles d'entraînement sur la corde à sauter et renforcement fonctionnel par des séquences de gainage, pompes...)	**
	D'fit cycling **	entraînement idéal pour la condition physique et la perte de poids	**
	Cycling 30' **	cours express de 30'...le temps n'est plus une excuse	**
Chorégraphie* Danse-expression corporelle	D'fit cycling + **	80' pour tester votre endurance	**
	Step & Aérodance initiation	Cours ludique et cardio, pour vous permettre de découvrir des bases du step ou de l'aérodance	*
	Step 1 *	Enchaînement chorégraphique basique/intermédiaire avec une marche ajustable en hauteur " le step"	**
	Step 2 *	Enchaînement chorégraphique intermédiaire/avancé avec une marche ajustable en hauteur " le step"	***
	Aérodance 1 *	Enchaînement chorégraphique basique/intermédiaire combinant des mouvements de type "danse" et "aérobic"	**
	Aérodance 2 *	Enchaînement chorégraphique intermédiaire/avancé combinant des mouvements de type "danse" et "aérobic"	***
	Dance Ragga *	Cours de danse inspiré de pas "afros" sur des rythmes d'aujourd'hui	**
	Street dance *	Cours de danse "urbaine" inspiré de plusieurs styles : house, krump, new style, raggae...	**
	Zumba *	Enchaînement de chorégraphie inspiré de plusieurs danses latines (salsa, merengue, reggaeton...)	**
Body & Mind Santé-bien être	Hip Hop	Cours de danse inspiré des clips vidéos actuels sur des musiques rap	**
	Pilates 1	Renforcement musculaire du centre du corps - unit le corps et l'esprit - apprentissage des mouvements de base	**
	Pilates 2	Renforcement musculaire du centre du corps - unit le corps et l'esprit - apprentissage des mouvements de base et intermédiaires	***
	Qi gong	Pratique traditionnelle chinoise basée sur la respiration contrôlée - Développe le calme intérieur et confiance en soi	**
	Taï chi 1	Art martial interne chinois - Développe l'équilibre, le calme et la concentration	**
	D'relax **	Fatigué ou stressé ? Faites le plein d'énergie à l'aide des techniques de relaxation	*
	Gym ball	Cours de renforcement musculaire avec un Ballon "le gym ball"	**
	Fit yoga	Discipline adaptée au fitness alliant méditation et exercices corporels - Souplesse, tonicité et concentration	**
	Do-In	La mise en harmonie de la personne avec l'univers par le retour de la libre circulation des énergies dans le corps.	*
Sports de combat* Contrôle et sagesse	Tone n'stretch	Travail doux combinant renforcement postural et étirements musculaires	*
	Karaté*	Art martial japonais utilisant les armes naturelles du corps (poings, pieds etc...) pour bloquer ou attaquer un adversaire	**
	Taekwondo*	Art martial d'origine coréenne dont le nom peut se traduire par "la frappe du pied et du poing"	**
	Capoiera*	Art martial afro-brésilien qui s'inspire du combat et de la danse des peuples africains	**
	Taebboxing*	Synthèse taekwondo / boxe associant des percussions pieds-poings sous forme d'assaut	**
	Aikido *	Art martial japonais ; il se compose de techniques avec armes et à mains nues utilisant la force de l'adversaire	**
	Hapkido*	Art martial coréen, système complet de défense qui utilise la frappe, les saisies et les projections	**
	Ju Jitsu brésilien*	Art martial brésilien essentiellement composé de techniques de projection, de contrôle au sol	**
Circuit Training Cardio - Renforcement	Self Défense *	Méthode basée sur des techniques simples, inspirées par des mouvements naturels et les réflexes du corps humain	**
	Body Cross	Circuit accessible à tous visant l'amélioration de la condition physique de l'ensemble du corps	**
	Fit & Weight Cross	Combinaisons permettant la tonification et la sculpture de la silhouette, alternance cardio et musculaire	**
	Funny Cross	Circuit ludique autour de différentes thématiques saisonnières	**
	AB Stretch	C'est une gym douce qui permet d'étirer les principaux muscles et de renforcer les abdominaux en toute sécurité	**
Kids Eveil-motricité-plaisir	Functionnal Cross	Combinaison d'exercices globaux issus de la vie quotidienne, agissant sur l'équilibre musculaire et la posture	***
	Baby forme (2,5 - 4 ans)	Développement de la motricité à travers un parcours récréatif	*
	Kid forme (4 - 6 ans)	Ludique et imagé, les premiers pas vers un sport plaisir	*
	kid danse (4 - 6 ans)	Ce cours de danse pour les "tous petits" développe la mémorisation, la coordination et le sens du rythme	*
	Junior Forme (6 - 9 ans)	Découverte et initiation des activités gymniques autour de jeux collectifs	*
	Dance Junior (6 - 9 ans)	Cours de danse axé sur la découverte des pas de base et la réalisation d'une chorégraphie	**
	GR Junior (6 - 9 ans)	Gym utilisant divers accessoires (ballon, ruban, cerceau...) et intégrant des éléments chorégraphiques	**
	Street dance (9 - 12 ans)	Cours de danse "urbaine" inspiré de plusieurs styles : house, krump, new style, raggae...	***
	Karaté (6 - 13 ans)	Art martial japonais utilisant les armes naturelles du corps (poings, pieds etc...) pour bloquer ou attaquer un adversaire	**
	Ju Jitsu brésilien (6 - 13 ans)	Art martial brésilien essentiellement composé de techniques de projection, de contrôle au sol et de maîtrise de soi	**
	Capoiera (6 - 13 ans)	Art martial afro-brésilien qui s'inspire du combat et de la danse des peuples africains	**
Taekwondo (6 - 13 ans)	Art martial d'origine coréenne dont le nom peut se traduire par "la frappe du pied et du poing"	**	
Martial Family	Découvrez en famille la synthèse de différents arts martiaux en famille et progressez ensemble !	**	

* à partir de 13 ans

** Cours conçu par domyos club

* Facile ** Basique *** Intermédiaire / Avancé