

LES COURS

Fitness Attitude By ASPTT

2025/2026

Wake up Monday !

Wake up Monday est un mélange de Mobilité, de renforcement musculaire axé bas du corps et de cardio doux pour démarrer la semaine en beauté !

PILATES

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds. Travail de la posture, du centre du corps, en conscience grâce à une méthode et à une respiration spécifique. La méthode de Joseph Pilates permet de prendre conscience de l'importance de l'harmonie entre le corps et l'esprit.

JUMP

Cours cardio ludique sur mini trampoline.

STEP

Le STEP est un cours cardio associé à un développement du rythme, de la coordination, et de la mémorisation. Il consiste à apprendre puis à répéter une chorégraphie à base de pas, plus ou moins difficiles, sur un step.

Pumps by Val

Valérie va vous faire bosser tous vos muscles ! Le Pump est un cours de musculation préchorégraphié en musique, avec des barres et des poids variables selon votre niveau.

Body Sculpt

Le body sculpt est un cours de renforcement musculaire généralisé haut et bas du corps avec petit matériel.

Zumba

Venez danser avec JoAnnaCoach, Instructeur Zumba mais pas que ! Passionnée de danse, JoAnna vous fera danser sur des styles musicaux variés, disco, pop, street etc... pas uniquement sur des rythmes "soleil". Vous êtes éclectique ? Vous aimez danser ? Vous voulez transpirer en vous éclatant ? Vous voulez apprendre à être sexy et gagner confiance en vous ? Alors vous êtes au bon endroit !

STRONG NATION

STRONG Nation : L'entraînement rythmé qui booste ta condition physique ! STRONG Nation est un programme d'entraînement à haute intensité conçu pour développer la force, l'explosivité, la fréquence respiratoire et l'agilité. Contrairement à la Zumba classique, ici on ne danse pas ! On s'entraîne dur, au rythme de la musique. Chaque enchaînement de mouvements est calibré sur le tempo pour maximiser les résultats.