



USMM

Nos Activités • SAISON 2018-19



DEEP'N' SCULPT

NEW !

MULTI-ACTIVITÉS/ PILOXING

NEW !

STRONG BY ZUMBA

Descriptif : Le Deep'N' Sculpt aspire à tonifier les muscles profonds, d'où le terme anglais «deep». Cette activité agit avec précision sur les contreforts du corps, garants de l'équilibre, de la posture et des mouvements, en les gainant. Parallèlement, cette discipline travaille sur la respiration de manière à pouvoir mobiliser tout le corps, de bas en haut. Une série structurée avec soin d'étirements, de mouvements et de postures, associée à des musiques savamment choisies, contribue à créer un entraînement holistique qui porte le corps et l'esprit à un état d'harmonie et d'équilibre. Un cours accessible à tous, fortement conseillé pour une forme durable.

Objectifs : Ce cours complète notre offre d'activités toniques et vous permet de renforcer le corps tout entier, d'améliorer la souplesse de vos articulations, d'accroître votre force abdominale et dorsale. De même, le travail de la respiration permet de chasser le stress et l'anxiété.

Descriptif : Cours tendance à la pointe des concepts Fitness du moment. Venez vous amuser et progresser rapidement avec ce cours, fusion de différentes activités en mode fractionné sur des musiques actuelles. Laissez-vous entraîner dans des blocs fun de fitness, orientés cardio et coordination. Enchaînez avec des blocs de cardio-boxing à base de directs, crochets, uppercut, non traumatisants pour les genoux. Développez votre puissance et votre vitesse. Alternez avec des blocs inspirés du Pilates pour votre équilibre, votre flexibilité et votre maintien. Chaque séance se termine par des mouvements au sol pour les fessiers et abdos. Musiques et blocs changent toutes les 6 à 8 semaines, vous permettant de bien les assimiler et les connaître, sans vous lasser pour autant.

Objectifs : Brûler un maximum de calories en optimisant la durée de votre entraînement ; améliorer fortement votre endurance, votre tenue et posture, de manière très entraînante et ludique.

Descriptif : ATTENTION ce n'est pas de la danse. Cette activité est la toute dernière lancée par la Zumba. Elle associe des séquences d'entraînement au poids du corps, des exercices de renforcement musculaire et d'autres centrés sur le cardio et la pliométrie, le tout au rythme d'une musique originale conçue en parfaite synchro avec chaque mouvement. Chaque flexion, chaque fente, chaque burpee (exercice de musculation) se fait au rythme de la musique, pour vous pousser à tout donner. Des mouvements pliométriques comme des montées de genoux, des burpees et des jumping jacks se marient à des mouvements isométriques telles des fentes, des squats ou du kickboxing. Les Strong by Zumba® Instructors changent de musiques et de mouvements fréquemment pour que vous vous donniez toujours à fond et au-delà...

Objectifs : Brûler des calories tout en renforçant les bras, les jambes, les abdos et les fessiers.

PIL & FIT

**

Descriptif : Travail structuré axé sur le renforcement musculaire de toutes les parties du corps, toutes les zones sont sollicitées. Les exercices proposés, accessibles à tous, permettent de développer la conscience corporelle. On évolue grâce à des exercices appropriés et variés, utilisant ou non du matériel (bâton, ballon, haltères, etc.). Au fil des cours et en douceur, avec ou sans impact sur le sol, un travail graduel cardio-vasculaire s'instaure afin de développer l'adaptabilité de la capacité cardio-respiratoire à l'effort. Une séance d'une heure très complète à travers laquelle se définit de façon harmonieuse une silhouette ferme et sculptée.

Objectifs : Brûler des calories et donc prévenir la surcharge pondérale ; faciliter l'évacuation de la tension nerveuse accumulée dans la journée (stress) ; favoriser la maîtrise du « corps/esprit » et la connaissance de ses propres limites (conscience de soi) ; aide à l'acquisition du sens de l'équilibre.



NEW ! STEP & FORME

**

Descriptif : Ce cours d'une heure commence sur un step («marche») par une chorégraphie accessible à tous dans un tempo rapide. Il se poursuit avec des exercices cardio « sans step » pour que le défilement soit au rendez vous.

Objectifs : Améliorer sa condition physique, accroître son endurance, muscler son corps.

BODY SCULPT

**

1/ RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Descriptif : Exercices simples permettant de faire travailler tous les muscles. Utilisation d'altères, de bâtons, d'élastiques... Permet à chacun de nuancer, contrôler et ajuster son travail personnel.

Objectifs : Améliorer l'endurance, tonifier le corps et prévenir les maux de dos.

2/ ABDOS EXPRESS

Descriptif : 15 min d'abdos pour une efficacité maximale

Objectifs : Tonifier la sangle abdominale, soulager le mal de dos, affiner la silhouette.

3/ STRETCHING

Descriptif : Permet de récupérer de la fatigue et du stress, sur un fond musical doux et relaxant.

Objectifs : Étirer le corps en douceur, se détendre, améliorer le sommeil.

ZUMBA

**



Descriptif : La Zumba est un mélange de danses latines et d'aérobic. Le rythme côté fun et côté cœur. Bonne humeur assurée !

Objectifs : Sculpter la silhouette, muscler le cœur, améliorer le souffle, gagner de l'endurance, le tout en s'amusant.

BURN & SCULPT

Descriptif : Ce cours en trois temps combine le meilleur de l'entraînement cardio et du renforcement musculaire.

1/ **BURN** : concentré de 40 min très défoullantes. Sollicite l'ensemble des muscles du corps avec des exercices visant à les tonifier, sur des rythmes hyper dynamiques afin de brûler un maximum de calories.

2/ **SCULPT** : panel d'exercices de 40 min ciblé sur tout le corps, avec une sollicitation permanente du centre postural : dos, abdominaux, muscles fessiers. Un entraînement ludique sur fond musical fun et varié.

3/ **STRETCH PASSIF** : retour au calme en 10 min, avec étirement lent des muscles et utilisation du poids de son corps.

Objectifs : Ce cours très complet sollicite l'ensemble de vos qualités physiques au cours d'une même séance : force, endurance musculaire et cardio-vasculaire, souplesse, coordination, équilibre, tonicité, performance du muscle, mobilité articulaire, souplesse et détente physique. Une technique d'entraînement simple, rapide, efficace et ludique. Il s'adresse à tous ceux qui sont un minimum sportifs et peu avares d'efforts physiques. Parfait pour les assidus des salles de sport qui auraient tendance à se ramollir. On y dépense beaucoup d'énergie ; on brûle un maximum de graisses. Le tout dans une grande convivialité.

NEW !

BOLLYWOOD FITNESS

**



Descriptif : Inspirée du Bollywood, danse indienne racontant une histoire à travers la gestuelle, la musique, le regard, le jeu de séduction... le Bollywood Fit reprend les bases du Hip Hop, de la salsa, de la danse orientale et du modern jazz, en les remettant au goût du jour dans une version fitness très tonique. En 1h de cours, tous les muscles sont sollicités : mouvements de la tête, des bras, du buste, des mains, des jambes, avec une gestuelle plus ou moins rapide. En se déplaçant d'un bout à l'autre de la pièce, on travaille le cardio tout en s'amusant.

Objectifs : Accessible à tous – des bases de danse ne sont absolument pas nécessaires -, ce cours constitue un excellent moyen de dépenser des calories et d'affiner sa silhouette de manière ludique. Il suffit de suivre les mouvements de votre professeur et de se laisser aller au rythme de la musique.

NEW !

OUTDOOR TRAINING

**

Descriptif : Le plaisir de s'oxygéner en pratiquant du sport à l'extérieur (stade Cerdan). Chacun travaille son corps suivant ses capacités à l'aide de divers exercices : course, cardio, centre du corps, pliométrie...

Objectifs : Amélioration de la gestion de l'effort, progression globale grâce aux différents exercices.

Vive le plein air !

MARCHE NORDIQUE EN FORÊT

**

Descriptif : Activité sportive conseillée et accessible à tout âge. Le principe est simple : il s'agit d'accentuer le mouvement naturel des bras pendant la marche et de propulser le corps vers l'avant à l'aide de deux bâtons (fournis par le professeur) qui permettent d'aller plus vite et plus loin. Contrairement à la marche et à la course traditionnelles, l'utilisation des bâtons favorise le développement musculaire des parties supérieures du corps.

Objectifs : Sculpter l'ensemble du corps. Bénéfique pour le cœur, les poumons, les articulations, le dos, les abdominaux, les bras, les pectoraux, les épaules, le cou, les fessiers, les cuisses... et l'humeur ! Bol d'air garanti.

