



Fitness Dancing - Niveau 1 - Libérer son corps et se dépenser de manière ludique

Formation en ligne

1230.

La coach Sabrina Zammit vous fera bouger sur des sons entraînants Latino et Hip-Hop, qui en plus de vous dépenser, affineront votre silhouette ! Nous vous conseillons de terminer au moins 3 fois aisément ce cours de niveau et de maîtriser parfaitement la chorégraphie avant de passer au niveau supérieur. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Spécial Muscle de la taille - Travailler les muscles de sa taille

Formation en ligne

3371.

Les cours de taille vous permettront de renforcer votre sangle abdominale et de solliciter particulièrement les muscles obliques. Ces muscles qui sont responsables de l'apparence de votre taille. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Spécial Muscles Dorsaux - Travailler les muscles de son dos

Formation en ligne

4633.

Evelyne FRUGIER vous accompagnera dans des exercices spécialement conçus pour vous aider à relâcher les tensions au niveau du dos grâce à des exercices de respiration, d'étirement et de renforcement musculaires axés sur le dos. Les cours se pratiquent soit debout, soit assis ou bien allongé sur un tapis, le tout en douceur et à votre rythme.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Stretching - Niveau 1 - Détendre et assouplir son corps

Formation en ligne

7814.

La pratique du stretching requiert le calme, la lenteur d'exécution des mouvements est de rigueur et la maîtrise de la respiration est primordiale pour une séance réussie. De ce fait, c'est un remède incomparable face au stress et à la fatigue. L'étirement et l'amélioration de la souplesse permettent une meilleure mobilité du corps et procure une sensation de légèreté.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Power Yoga - Niveau 1 - Tonifier son corps et améliorer son bien être

Formation en ligne

600.

Ce cours de Power Yoga pour débutant vous permettra de vous apaiser tout en prenant soin de votre corps. L'objectif des postures reste l'harmonisation globale des sensations corporelles et affectives d'une part, des facultés mentales et spirituelles, d'autre part. Il s'ensuit une amélioration du bien-être ainsi que l'exprime l'expression familière « être bien dans sa peau ». Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Cuisses Abdos Fessiers - Niveau 2 - Renforcer et affiner son corps avec ce cours de cuisses abdos fessiers en ligne

Formation en ligne

9795.

Vous enchaînez des exercices au sol et debout en rythme, guidé(e) et motivé(e) par votre coach Aurélie Magnin ! Aucun matériel n'est nécessaire si ce n'est de la motivation, de la persévérance et de la bonne humeur ! N'oubliez pas de vous équiper d'une tenue et d'une paire de basket adaptées, d'une serviette ainsi que d'une bouteille d'eau afin de vous hydrater régulièrement.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Yog'n'move - Pratiquer le yoga et le fitness en même temps !

Formation en ligne

5530.

Accompagné de votre coach Clotilde Swartley vous apprendrez à allier à la fois le renforcement musculaire, le travail sur la souplesse ainsi que la maîtrise de l'esprit. Ce cours Yog'n'move en ligne est un cours dynamique et zen, axé sur les principes fondamentaux du yoga.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Pilates - Niveau 1 - Pratiquer le Pilates chez soi

Formation en ligne

4439.

Notre coach Évelyne Frugier vous accompagnera lors de ce cours de Pilates pour débutant. Ces séances vous permettront de vous exercer au travers d'une pratique douce pour éviter de forcer sur vos muscles et de vous faire mal. Vous vous libérerez du stress quotidien, développerez votre conscience avec votre corps, améliorerez l'efficacité de vos mouvements et de votre coordination. Il est conseillé de terminer au moins trois fois aisément chaque séance avant de passer au niveau supérieur. N'oubliez pas de vous hydrater de manière régulière et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée pour pratiquer en toute sécurité et sérénité. Alors, n'hésitez plus et commencez la méthode Pilates pour atteindre vos objectifs. À vos tapis et c'est parti !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Step Fitness - Niveau 1 - Tonifier et affiner son corps avec ce cours de step pour débutant

Formation en ligne

5472.

Le Step Fitness est le cours Fitness de Cardio Training par excellence ! Dans ce cours de Step Fitness en ligne vous mêlerez cardio et fun ! Prenez le temps de progresser au côté de Serge Lavelle et Évelyne Frugier, vous allez vite adorer ! Nous vous conseillons de le terminer au moins 3 fois aisément avant de passer au niveau supérieur. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Body Sculpt - Niveau 1 - Découvrir ce mélange de Body Pump et de Step

Formation en ligne

3384.

La pratique du Body Sculpt est un moyen ludique et performant qui vous permettra de développer votre condition physique et votre cardio en toute sécurité. Le Body Sculpt est un mélange de deux discipline fitness : le Body Pump et le Step, permettant de tirer le meilleur des deux disciplines. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous de votre motivation d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Abdominaux - Niveau 1 - Travailler ses abdominaux progressivement

Formation en ligne

3636.

Vous avez envie de perdre votre masse grasseuse en musclant vos abdominaux ? Dans ce cours pour abdominaux niveau 1, vous serez accompagné.e par Évelyne Frugier qui vous partagera ses conseils et ses exercices dans quatre séances d'entraînement. Vous alternerez les exercices et les séries d'abdos de façon à travailler l'ensemble de vos abdominaux, d'un oblique à l'autre oblique, en répétant chaque mouvement musculaire afin d'atteindre votre objectif de ventre plat. Alors, prêt.e à suivre les entraînements ?

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Body Sculpt - Niveau 2 - Affiner sa silhouette grâce au programme Body Sculpt

Formation en ligne

10631.

Continuez à raffermir vos muscles et de vous sentir encore plus gainé grâce à ce cours en ligne. Le tout en toute autonomie et coaché par Evelyne Frugier, Master Coach Z'Fitness. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une dose de motivation, d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Entraînement Cuisses fessiers - Niveau 1 - Travailler, muscler et gagner vos cuisses et vos fessiers

Formation en ligne

1510.

Ces exercices Cuisses Fessiers sont un excellent moyen de se remettre en bonne condition physique et de se muscler à votre rythme. Evelyne Frugier, Master Coach Z'Fitness vous apportera son expertise dans ce cours adapté à toutes et à tous. Nous vous conseillons de le terminer au moins 3 fois aisément avant de passer au niveau supérieur. Nos conseils : Hydratez-vous régulièrement et équipez-vous d'une serviette ainsi que d'une paire de basket adaptée.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Krav Maga : Renforcement et réflexes (ceinture blanche)

Formation en ligne

1698.

Marco Garcia Gonneauce, expert en arts martiaux, vous accompagnera pas à pas dans ce cours de Krav Maga en ligne afin de vous aider à gagner en réflexes, en puissance et en explosivité, et vous permettre ainsi monter rapidement au niveau supérieur. NB : pour un entraînement efficace, répétez les enchaînements de chaque vidéos pendant 1 à 2 minutes.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Krav Maga : les fondamentaux (ceinture blanche) - Apprendre à se défendre grâce au Krav Maga

Formation en ligne

4031.

Coaché par Marco Garcia Gonneauce, expert en arts martiaux et passionné par les sports de combat, vous aborderez dans ce cours de Krav Maga pour débutant toutes les notions et techniques requises pour apprendre à se défendre. Vous serez donc initié à la self-défense (ou autodéfense) à travers l'apprentissage de déplacements et des coups de poing. Apprenez également des positions de sécurité et de protection qui vous permettront d'être prêt dans le cas où vous auriez besoin de vous défendre. Les 4R et les shadows n'auront plus de secret pour vous !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga Renforcement musculaire : les Fondamentaux - Ateliers pour se former au yoga pour se renforcer

Formation en ligne

14784.

Dans ce cours de yoga, accompagné par Claire Gautier, experte en yoga, apprenez à vous muscler à travers cinq séances. Vous apprendrez aussi à respirer et vous initierez à la méditation. Vous partirez des bases du renforcement musculaire et apprendrez les différentes postures et vous terminerez par réaliser un enchaînement dynamique grâce aux différentes notions que vous aurez assimilées. À la fin de ce cours de yoga, vous aurez acquis toutes les bases nécessaires pour aborder les techniques avancées du yoga. N'hésitez plus, lancez-vous !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga Renforcement musculaire : Techniques avancées - 5 ateliers avancés pour se renforcer et s'assouplir

Formation en ligne

10390.

Dans ce cours de yoga en ligne, accompagné par Claire Gautier, experte en yoga, apprenez à vous renforcer à travers quatre séances de yoga.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Claquettes : les Fondamentaux - Maîtriser les bases de la danse des claquettes

Formation en ligne

5317.

Enseigné par le danseur de claquettes renommé Grégoire Vandersmissen, ce cours de claquettes pour tous les niveaux vous apprendra toutes les bases à connaître. Vous découvrirez également des astuces pour bien choisir ses chaussures et réaliser vous-même votre plancher. Vous pourrez alors enflammer la piste de danse ! Après ce cours, fixer des fers sur des chaussures, réaliser un plancher et enchaîner les pas au rythme de la musique n'auront plus aucun secret pour vous ! Grâce aux démonstrations de votre professeur et à des explications détaillées, vous serez capable de maîtriser les principales chorégraphies de la tap dance et les pas de base tels que les pas de swing et d'enchaîner différentes combinaisons avec un fond musical. Votre professeur prendra le temps de vous montrer les pas des chorégraphies étape par étape et selon plusieurs angles de vue. Vous pourrez progressivement être à l'aise avec des combinaisons techniques et vous entraîner sur de la musique. Il est temps de réveiller le danseur qui sommeille en vous !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)





Fitness : Mind & Body - Tonifier son corps et apaiser son esprit

Formation en ligne

14035.

Accompagné de votre Team Fitness composée de coachs et professeurs de sport, découvrez le Fitness Mind and Body, une pratique idéale pour ceux cherchant à se renforcer musculairement tout en se relaxant. C'est en duo que nos coachs vous entraîneront dans la bonne humeur pour réaliser des exercices de Fitness Mind and Body, mêlant fitness et stretching. Vous pourrez observer la rapidité des résultats : perte de calories, muscles plus fermes et regain de votre vitalité ! Alors, prêt à vous lancer ? Évaluez votre niveau, lancez-vous des challenges, dépensez-vous et surtout, amusez-vous !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Fitness : Réveil Musculaire - Cours de Musculation en ligne pour débutant

Formation en ligne

10550.

Le Réveil Musculaire est la solution idéale pour garder la forme et un moral dynamique ! Ce cours de musculation pour débutant vous fait alterner séances cardio et renforcement musculaire pour un entraînement complet. Travaillez vos muscles et atteignez vos objectifs ! Le programme remise en forme vous fait vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Yoga : Pratique des asanas - 8 classes de yoga en ligne pour débutant

Formation en ligne

21431.

Ce programme de yoga en ligne est composé de 8 classes de 30/45 minutes chacune, ainsi qu'une bibliothèque de 30 postures simples de yoga (autrement appelées "asanas"). Il contribuera autant à votre bien-être mental que physique. Jérôme, votre professeur tout au long de ce cours de yoga en ligne vous guidera pas-à-pas pour une pratique confortable à domicile, en toute sécurité et vous préparera pour toutes les pratiques du Yoga.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Fitness : renforcement musculaire - S'entraîner en suivant ces séances de renforcement musculaire

Formation en ligne

9876.

Vouloir entretenir sa santé est une chose, mais connaître les programmes d'entraînement adéquats en est une autre. Ainsi, l'équipe Fitness Team, vous proposera plusieurs séances d'exercices de renforcement musculaire pour vous aider à vous sentir bien dans votre corps. Vous réaliserez dans chacune des séances proposées, un circuit exercices, à chaque fois différent, qui vous feront travailler plusieurs parties et différents muscles de votre corps. Désormais, vous n'avez plus besoin de vous déplacer jusqu'à la salle de gym, vous pourrez réaliser votre entraînement depuis chez vous tout en bénéficiant de conseils d'experts !

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)



Aérobic Fitness - Tonifier son corps avec l'aérobic

Formation en ligne

11359.

Accompagné de votre Fitness Team, composée de coachs et de professeurs de sport déterminés et expérimentés, découvrez ou redécouvrez l'aérobic fitness ! Vous découvrirez plusieurs séances, qui proposent une diversité d'exercices efficaces et dynamiques, à fort impact sur votre corps. En suivant votre entraînement, vous pourrez rapidement satisfaire vos objectifs sportifs. Si vous cherchez un bon exercice pour perdre du poids et affiner votre silhouette, vous trouverez votre bonheur dans ce sport qui mêle fitness, gym et renforcement musculaire. Alors, préparez-vous à transpirer et lancez-vous dans ce cours d'aérobic fitness ! Votre corps et votre santé vous remercieront.

Prix

0 EUR

Sujets

- [Sport](#)

Classification

[Sport](#)

[Plus d'informations...](#)