

Work'n Fit

Le sport avec Work'n Fit



sur android ou iphone

pour en savoir plus, nous rejoindre sur :

facebook : Work'n fit

instagram : worknfitoff

Fitness Kids

Respect, coordination, fierté, mémoire, confiance, équilibre, responsabilité, discipline, travail d'équipe, créativité... Ce programme est destiné à aider les enfants à rester actifs et à acquérir des compétences motrices variées

Exemple de séance:

5-10 minutes de mobilités sous forme de jeux , variation de déplacement, jeux en équipe...

-Par groupes (équipes) jeux sous forme d'exercice physique

renforcement musculaire

manipulation

travail de coordination

combativité

-Apprendre à s'étirer et retour au calme.

Cross training

Le Cross-Training s'adresse à tout les publics, puisque les charges peuvent être adaptées et le but est un renforcement global du corps.

Vous aimez les programmes de renforcement, vous avez envie de challenges en groupe, seul, ou encore de repousser vos limites ? Alors le Cross-Training est fait pour vous.

Chaque séance dure généralement 1 heure et peut se diviser en 3 parties:

- échauffement complet.
- circuit renforcement et cardo.
- étirements, retour au calme.

En mélangeant exercices de musculation et exercices cardio , vous réaliserez du travail intermittent. On appelle aussi cette technique High Intensity Interval Training (HIIT) : méthode la plus efficace pour affiner votre corps rapidement.

exemple :

> 10-15 minutes d'échauffement: Auto massages, mobilitées, activation musculaire.

>Corps de séance (circuit):

Exercices haut du corps, bas du corps, cardio, gainage dynamique ...

>Étirements et travail de respiration.

Hiit ou aerobox

L'aérobic ou le Hiit, sont des activités accessibles à tous !
Vous n'avez jamais pratiqué le moindre sport de combat ? Vous manquez de condition physique ? Pas besoin d'être un champion pour pratiquer cette discipline, l'aérobic ne nécessite aucune connaissance spécifique et peut-être pratiqué par tous.

Loin de la violence de la boxe française ou du kickboxing, l'aérobic est au contraire une activité sportive ludique qui va permettre de se défouler sans se faire mal, puisque tous les mouvements sont réalisés dans le vide. Son action anti-stress est également conjuguée à des mouvements de renforcement musculaire et à une dépense calorique importante.

L'aérobic est une discipline qui se pratique en groupe, au **rythme de la musique**.

exemple

- > 1 musique sous forme d'échauffement dynamique
- > 30 à 40 minutes de cardio et renforcement en musique
- > 1 musique d'étirements et de relaxation

Renforcement en musique

Le renforcement en musique est un cours collectif visant à renforcer et à sculpter l'ensemble du corps. Il s'agit d'un cours avec ou sans poids de résistance pour tonifier et améliorer votre condition physique de manière générale. Le renforcement en musique convient à toutes les personnes souhaitant allier des exercices aérobiques et des exercices de musculation.

L'objectif global d'un cours de renforcement en musique est d'améliorer la force et l'endurance des principaux groupes musculaires, tout en brûlant des calories.

Les bienfaits sont énormes:

- Une dépense énorme en calories (jusqu'à 600 par cours !).
- Une amélioration de la force.
- Une amélioration de la condition physique générale.

Cela permet de sculpter et de tonifier vos muscles et permet un sentiment de bien être et d'accomplissement après chaque cours

le renforcement en musique est une discipline qui se pratique en groupe, au **rythme de la musique.**

exemple

- > 1 musique sous forme d'échauffement dynamique
- > 30 à 40 minutes et renforcement en musique
- > 1 musique d'étirements et de relaxation

Prévention en musique (pilates/stretching)

Le Pilates et le stretching sont deux **méthodes alliant mobilité, étirement et renforcement des muscles profonds**, responsables de la posture. Les muscles profonds sont les muscles du centre, qui se situent entre les côtes et le bassin, et tout autour de la colonne vertébrale (abdominaux, plancher pelvien et les muscles du dos) mais aussi un travail important sur tout les autres muscles du corps. Ils constituent le centre d'énergie du corps, qui permet d'être plus fort et plus stable. Le Pilates est aussi une discipline permettant d'**améliorer la conscience de son corps**, de sa force et de ses limites pour mieux s'en servir.

Après 10 séances, vous sentez la différence.

de nombreux bienfaits .

- Amélioration de la posture et renforcement des muscles profonds : le mal de dos disparaît, le ventre se raffermi, le corps devient fort et souple.
- Amélioration et meilleur contrôle des gestes sportifs.
- Assouplissement des muscles moteurs (muscles superficiels ex : les ischio-jambiers -arrière des cuisses, le psoas -fléchisseurs de hanche...).
- Amélioration de l'amplitude articulaire, de la force, de l'endurance et de la puissance musculaire.
- Masser les muscle profond
- Favoriser la circulation sanguine.
- Diminution des risques de blessures ou de déséquilibre musculaire.
- Développer la musculature de façon harmonieuse.

exemple :

> 10-15 minutes d'échauffement: Auto massage, mobilités, activation

>Coeur de séance : en circuit ou sous forme de cours collectif :

hips thruste, gainage dynamique, action des muscle du fessiers, activation des muscle postural (dorsal, trapèze.)

>Étirements et travail de cohérence cardiaque.