

La société de Gymnastique Le Réveil de Bettembourg offre des cours Sport Pour Tous.

Pilates



La méthode Pilates repose sur le contrôle des muscles par l'esprit, plus particulièrement ceux du tronc, garants du maintien de la colonne vertébrale, et donc de la posture générale. La respiration joue un rôle primordial, et des exercices de fitness visant à travailler l'équilibre sont utilisés. L'objectif est de mettre en symbiose le corps et l'esprit, de manière à avoir un contrôle de soi aussi parfait que possible, tant au niveau physique que mental.

Step

Le step est une des composantes fondamentales dans les activités du fitness.

Le nom de cette activité est lié à l'appareil qui est utilisé et qui s'appelle le step (qu'on pourrait traduire par un pas ou une marche).

Tae Bo

est un sport de fitness qui combine des éléments d'arts martiaux asiatiques comme le karaté, le taekwondo ou kickboxing avec séances d'aérobic et sera pratiqué généralement à la musique rapide. Cependant, il n'est pas un art martial ou une technique de self défense

Body-Shape

est un entraînement diversifié du corps entier avec des unités de puissance dynamique. En utilisant des haltères et des tubes vous allez renforcer et définir votre corps. Les mouvements pour chaque groupe musculaire sont à répéter souvent. Ainsi vous pourrez brûler efficacement les graisses et renforcer vos muscles.



Total Body Conditioning

Le TBC développe l'endurance en général (cardio-vasculaire et musculaire), la mobilité et la coordination. Il vous propose un travail tonique complet et intense de tout le corps en utilisant toutes sortes de matériels: élastiques, haltères, bâton, etc.

Gym Fitness

Cours de gym en musique, mettant en pratique des exercices à intensité cardio-pulmonaire moyenne qui visent l'entretien et l'amélioration de la forme physique, du tonus musculaire, de l'équilibre et de la souplesse

Les cours ci-devant sont offerts à tous, hommes et femmes, partir de 14 ans