

Salsa Solo - Niveau 2

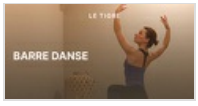
Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d’endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Solo, vous découvrez les jeux de jambes appelés « Shines », vous travaillez les appuis, la posture, le style et le rythme.Retrouvez l’intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Focus : bridge Barre et danse

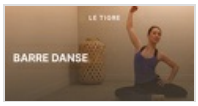
Formation

Edité par Mozaik / Tigre Yoga

Dans ce work out bridge ou pont, nous allons cibler le travail des muscles fessiers et des cuisses grâce à une série d'exercices de relevés de bassins et d'ouverture et fermeture des cuisses. Nous porterons une attention particulière au maintien de la zone adducteurs, périnée, transverse, pendant toute les séries et nous travaillerons en résistance. Ces séries sont réalisables pour tous les niveaux et ne présentent pas de contre indication majeure.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Focus : jambes fuselées Barre et danse

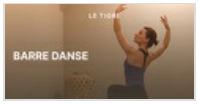
Formation

Edité par Mozaik / Tigre Yoga

Dans ce work out d'intensité moyenne à élevée, nous allons travailler spécifiquement les jambes et cibler les muscles des cuisses et fessiers. Allongés sur le coté, nous allons effectuer une série de battements et de pliés qui vont permettre de renforcer et d'étirer en même temps cette zone du corps. Nous porterons une attention particulière à l'isolation de la jambe afin de ne pas mobiliser le bassins pendant les series, celui ci doit rester fixe. Nous pourrons également coordonner les ports de bras avec les battements de jambes selon les niveaux.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séquence spéciale Abdos Barre et danse

Formation

Edité par Mozaik / Tigre Yoga

Dans ce work out, nous allons cibler la ceinture abdominale et les 3 groupes musculaires la composant : grands droits, obliques et transverses. En relevés de buste ou en torsions, les series nous permettrons de renforcer profondément le centre du corps. Nous porterons une attention particulière à la respiration en cherchant à « avaler » le nombril en expirant. Nous serons également vigilants en cas de problèmes de cervicales afin de ne pas écraser la nuque. Les exercices sont proposés en version intermédiaire/avancé ou pour tous niveaux.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Salsa Solo - Niveau 3

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d’endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Solo, vous découvrez les jeux de jambes appelés « Shines », vous travaillez les appuis, la posture, le style et le rythme.Retrouvez l’intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Urban Dance - Niveau 2

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

Conçue par CoachClub et Puma, Urban Dance est un mélange de danses avec des touches de fitness sur plusieurs styles de musique. Hip-hop, ragga, merengue, salsa, zouk, house, pop, afro, reggaeton : un cocktail musical varié et explosif pour vous muscler, brûler des calories mais aussi pour bouger en vous amusant !Pendant les séances d’Urban Dance, vous allez muscler vos abdos, vos bras, vos jambes, en enchaînant des mini-chorégraphies sur des styles musicaux variés.Vous pourrez ainsi affiner votre silhouette, tonifier votre corps, faire travailler votre cœur, évacuer le stress, améliorer votre coordination et surtout vous éclater !Retrouvez l’intégralité de nos cours d’Urban Dance pour brûler des calories dans la sueur et la bonne humeur avec un coach spécialiste du fitness et de la danse.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séances de danse | Partie 3

Formation

Edité par Mozaik / MoveYourFit

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant.Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Salsa Duo - Niveau 2

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d'endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Duo, vous travaillez des chorégraphies appelées « passes ». Vous apprivoisez la connexion, le guidage, les appuis et le placement pour bien bouger à deux.Retrouvez l'intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séances de danse | Partie 1

Formation

Edité par Mozaik / MoveYourFit

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant.Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Salsa Duo - Niveau 1

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d'endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Duo, vous travaillez des chorégraphies appelées « passes ». Vous apprivoisez la connexion, le guidage, les appuis et le placement pour bien bouger à deux.Retrouvez l'intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Salsa Solo - Niveau 1

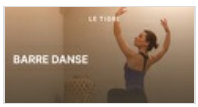
Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d'endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Solo, vous découvrez les jeux de jambes appelés « Shines », vous travaillez les appuis, la posture, le style et le rythme.Retrouvez l'intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Barre et Arabesques

Formation

Edité par Mozaik / Tigre Yoga

Dans ce work out, nous allons travailler en série un mouvement emblématique de la danse classique : l'arabesque. Nous allons tonifier les muscles des jambes et cibler les muscles fessiers tout en renforçant le dos et les abdominaux. Nous ferons attention à ne pas lâcher la ceinture abdominale tout au long de la série afin de ne pas endommager les lombaires et provoquer des douleurs dans le bas du dos.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séances de danse | Partie 4

Formation

Edité par Mozaik / MoveYourFit

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant. Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du «dancefloor».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Urban Dance - Niveau 3

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

Conçue par CoachClub et Puma, Urban Dance est un mélange de danses avec des touches de fitness sur plusieurs styles de musique. Hip-hop, ragga, merengue, salsa, zouk, house, pop, afro, reggaeton : un cocktail musical varié et explosif pour vous muscler, brûler des calories mais aussi pour bouger en vous amusant !Pendant les séances d'Urban Dance, vous allez muscler vos abdos, vos bras, vos jambes, en enchaînant des mini-chorégraphies sur des styles musicaux variés.Vous pourrez ainsi affiner votre silhouette, tonifier votre corps, faire travailler votre cœur, évacuer le stress, améliorer votre coordination et surtout vous éclater !Retrouvez l'intégralité de nos cours d'Urban Dance pour brûler des calories dans la sueur et la bonne humeur avec un coach spécialiste du fitness et de la danse.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Urban Dance - Niveau 1

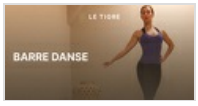
Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

Conçue par CoachClub et Puma, Urban Dance est un mélange de danses avec des touches de fitness sur plusieurs styles de musique. Hip-hop, ragga, merengue, salsa, zouk, house, pop, afro, reggaeton : un cocktail musical varié et explosif pour vous muscler, brûler des calories mais aussi pour bouger en vous amusant !Pendant les séances d'Urban Dance, vous allez muscler vos abdos, vos bras, vos jambes, en enchaînant des mini-chorégraphies sur des styles musicaux variés.Vous pourrez ainsi affiner votre silhouette, tonifier votre corps, faire travailler votre cœur, évacuer le stress, améliorer votre coordination et surtout vous éclater !Retrouvez l'intégralité de nos cours d'Urban Dance pour brûler des calories dans la sueur et la bonne humeur avec un coach spécialiste du fitness et de la danse.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Devenir plus souple Barre et danse

Formation

Edité par Mozaik / Tigre Yoga

Découvrez une séance d'étirements intenses mais accessibles à tous. Yogis et yoginis, vous reconnaitrez probablement certains de vos asanas préférés. Libérer les tensions et oxygéner vos muscles, en portant une attention particulière a la respiration, que nous essayerons d'allonger et de calmer. Prenez le temps de rester dans les postures, et relâchez bien le poids du corps vers le sol, nous ne forcerons pas les postures et resterons là ou nous sentirons que la posture peut être maintenue sans douleur vive. Munissez-vous d'une ceinture, sangle ou collant.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séances de danse | Partie 2

Formation

Edité par Mozaik / MoveYourFit

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant.Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du « dance floor ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Salsa Duo - Niveau 3

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

En plus de vous divertir, cette danse est idéale pour augmenter votre capacité d'endurance, muscler votre dos et améliorer votre posture.Avec les séances de Salsa Duo, vous travaillez des chorégraphies appelées « passes ». Vous apprivoisez la connexion, le guidage, les appuis et le placement pour bien bouger à deux.Retrouvez l'intégralité de nos cours de salsa solo ou duo, une danse idéale pour muscler le dos, entretenir sa forme, améliorer la posture, la coordination et assouplir le corps avec des coachs de salsa, spécialistes dans cette danse très « caliente ».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Séances de danse | Partie 5

Formation

Edité par Mozaik / MoveYourFit

Un entraînement cardio où vous vous laissez aller aux sensations de la danse. Un mélange de plusieurs styles de danse pour transpirer en s'amusant. Très facile à suivre, ouvert à tous, apprenez à bouger sur les rythmes du «dancefloor».

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...



Bougez, dansez et tonifiez votre corps avec la Dance Fit !

Formation

Edité par Mozaik / CoachClub

La Dance Fit combine cardio, coordination et expression corporelle dans des séances rythmées et motivantes. Elle permet de développer l'endurance, la tonicité et la fluidité des mouvements tout en profitant de l'énergie de la musique. Un entraînement complet, accessible et ludique qui transforme l'effort en véritable plaisir.

Type de document	Formation en ligne
Langue	OTHR
Sujets	• Sport & Fitness

Plus d'informations...

Export effectué le 12/11/2026 14:11:43