

# LES NOUVEAUX COURS



## SONT ARRIVÉS

chez **KeepCool**

Full Body · HIIT · Cuisses-fessiers · Trek  
Elliptique · Pilates · Cardio Boxe · Bike  
Abdos · Yoga · Étirements

Pour la rentrée, Keepcool te propose 40 nouveaux cours à découvrir en salle dès le 1<sup>er</sup> septembre. Au programme, des Abdos, du HIIT, du Full Body, du Cardio Boxe et bien d'autres disciplines.

### LES NOUVEAUTÉS 2020

#### Une expérience immersive

Nos cours ont été tournés dans plusieurs lieux différents : une bambouseraie majestueuse, un champ d'oliviers en Provence, un ring de boxe, un hangar industriel... Idéal pour s'évader le temps d'une séance !

#### Le FULL BODY débarque chez Keepcool

Qu'est-ce que le "Full Body" ? Il s'agit de cours réalisés au poids de corps qui ont pour objectif de renforcer / tonifier tous les groupes musculaires en UNE seule session. Et oui, tous les muscles de ton corps (ou presque)... Tu risques d'en découvrir quelques-uns !

Durant la séance, il y a peu de "cardio" mais tu vas brûler des calories grâce au rythme et au nombre de groupes musculaires engagés. Tu vas découvrir des exercices que tu as à peu l'habitude de voir ou de faire et qui méritent le détour.

**ALLEZ, VIENS VITE TENTER CES NOUVEAUX COURS DANS TA SALLE, ON T'ATTEND !**

### FULL BODY

**FULL BONHEUR**  
avec *Adrien*

Des combinaisons d'exercices de renforcement pour activer l'ensemble du corps. Que du bonheur !

○ 14 min

**FULL PLAISIR**  
avec *Aurore*

Aurore t'entraîne avec des exercices qui vont tonifier tous les muscles de ton corps. Une vraie partie de plaisir !

○ 14 min

**NON STOP !**  
avec *Liouba*

Prêt pour une séance express de renfo complète et fonctionnelle en mode non stop ?!

● 7 min

**7 MINUTES INTENSES !**  
avec *Aurore*

Un cours de folie qui enchaîne les exercices pour renforcer tout son corps en un temps record.

● 7 min

**SANS RÉPIT**  
avec *Julien*

Envie d'un cours de renfo musculaire complet ? C'est LE cours parfait.

● 21 min

### TREK

**TREK TRÈS FACILE**  
avec *David*

Une promenade tranquille sur des rythmes lounge dans un cadre superbe. Rien de tel pour s'évader !

○ 14 min

**DU CARDIO, DU RENFO, TOUT CE QU'IL FAUT**  
avec *Caroline*

Séance complète d'initiation à tous les mouvements réalisables sur un trek.

○ 21 min

**TOI, LA MUSIQUE, LE SOUFFLE ET LES JAMBES**  
avec *David*

Un trek cardio avec des variations d'intensité pour un résultat garanti.

● 14 min

**ACCROCHE-TOI !**  
avec *Caroline*

Profite de ce magnifique décor et de l'énergie de Caroline pour travailler ton cardio et ton renfo. Accroche-toi !

● 14 min

○ facile ● moyen ● difficile ● tous niveaux

**BIKE**

**BALADE EN BORD DE MER** On est super bien ! David nous emmène dans ce cours de bike facile pour un maximum de plaisir. ○ 14 min  
*avec David*

**BOSSES BRÛLANTES** Un cours avec des enchaînements de bosses, de plat et des phases de récupération : tout est réuni pour un pur moment de bonheur ! ○ 14 min  
*avec David*

**PICS CARDIO** Cardio élevé & cuisses renforcées avec ce cours de bike. ● 21 min  
*avec David*

**ELLIPTIQUE**

**ELLIPTI-CALIENTE** Séance fun d'elliptique sous le soleil du sud. Muy caliente ! ○ 14 min  
*avec Caroline*

**ELLIPTIQUE RYTHMÉ** Un cours agréable en extérieur avec des changements d'intensité. ● 14 min  
*avec David*

**ELLIPTIQUE VARIÉ** Profite du paysage et du sourire de Caroline pour découvrir de nouvelles postures sur l'elliptique. ● 21 min  
*avec Caroline*

**PILATES**

**ÉVASION PILATES** Évade-toi avec cette séance de pilates dans un cadre magnifique ! ○ 14 min  
*avec Caroline*

**PILATES EN PROVENCE** Au milieu des oliviers, cette séance de Pilates est idéale pour attaquer ta journée ! ● 21 min  
*avec Adrien*

**YOGA**

**BODYZEN** Une séance zen... parfait pour débuter ou te détendre. ○ 14 min  
*avec Andry*

**YOGA CHATOU-LANGA** Besoin de te détendre ? Profite de cette magnifique séance de yoga dans les oliviers. ● 14 min  
*avec Liouba*

**HIIT**

**HIIT FUN** Retour en enfance avec ce Hiit d'Aurore : corde à sauter et piétinements sont au programme de ce Hiit pour se défouler un max. So Fun ! ○ 14 min  
*avec Aurore*

**EST-CE QUE TU ES PRÊT ?** Adrien t'accompagne dans une session qui permet de faire monter le cardio tranquillement mais sûrement. On y va ? ○ 14 min  
*avec Adrien*

**TU ES SÛR ?** Hiit de 7 min ! Objectif : cardio, cardio, cardio !!! ● 7 min  
*avec Adrien*

**TEMPO BRÛLANT** Du rythme avec Julien pour cette séance où les pas s'enchaînent. Idéal pour dépenser un max de calories ! ● 21 min  
*avec Julien*

**ON T'AVAIT PRÉVENU !** Ah oui là ça pique !! Des enchaînements d'exercices intenses pour te dépenser au maximum en peu de temps. ● 7 min  
*avec Aurore*

**ABDOS**

**ABDOS SHOW** Super cours d'abdo en extérieur pour commencer ou finir ta séance en douceur. ○ 7 min  
*avec Adrien*

**7 MIN DE PLAISIR** Un mix d'exercices pour une sangle abdominale renforcée, tout ça en 7 minutes chrono ! ○ 7 min  
*avec Liouba*

**ABDOS SOLIDE !** Un cours de renforcement musculaire, tout en douceur, pour un ventre fort et un dos solide. ● 14 min  
*avec Andry*

**TAILLE FINE** Des abdos pour la taille et rien que pour la taille ! ● 14 min  
*avec Aurore*

**ABDOS COMMANDO** Tu veux des abdos en béton, c'est LE cours qu'il te faut ! ● 7 min  
*avec Liouba*

**DÉFI GAINAGE** Après des séries d'abdos dynamiques, Julien va te défier sur un enchaînement de postures. ● 7 min  
*avec Julien*

**CARDIO BOXE**

**BOXING NRJ** Un cours d'apprentissage qui mêle cardio et mouvements de boxe de base, le tout avec la pêche légendaire d'Aurore. ○ 14 min  
*avec Aurore*

**LE CHALLENGER** Commence les combos et teste ton cardio ! ● 21 min  
*avec Julien*

**ON DONNE TOUT !** Défoule-toi sur ce super cours cardio boxe d'Aurore. Intensité garantie ! ● 14 min  
*avec Aurore*

**1,2,3 BOXEZ !** Tu veux du cardio ? Tu vas être servi(e). ● 21 min  
*avec Julien*

**CUISSES-FESSIERS**

**CUISSES FESSIERS IMMERSION** Des exercices statiques pour travailler tes cuisses en profondeur. ○ 14 min  
*avec Andry*

**UN PASS POUR LE NIVEAU DIFFICILE** Un enchaînement de squats, fentes alternées et sautées au milieu des oliviers. ● 14 min  
*avec Adrien*

**CUISSES FUSELÉES** Une séance fun sur des rythmes endiablés avec Liouba pour des cuisses fuselées. ● 21 min  
*avec Liouba*

**CUISSES FESSIERS D'ACIER** Un méga mix d'exercices à faire debout pour renforcer tes fessiers ! ● 21 min  
*avec Liouba*

**ÉTIREMENTS**

**ÉTIREMENTS EN PLEINE NATURE** Un enchaînement complet d'étirements pour un maximum de relâchement et de bien être. ● 7 min  
*avec Andry*

**ÉTIREMENTS COMPLETS** Une séance d'étirements dans un cadre enchanteur. Parfait après une bonne séance de sport. ● 7 min  
*avec Caroline*