

Sorbonne University Abu Dhabi
A bridge between civilisations

Assault bike

The Assault Air Bike is the perfect tool to improve your cardio level, through various workouts such as interval, resistance and high intensity training. These types of workout will improve blood flow to every muscle group, along with oxygen absorption, leading to an improved cardiovascular system.

The benefits of such workouts are mainly body weight loss, faster recovery after workout, improved muscular coordination and an improvement in overall body fitness.

You can find information about all the available sports activities on the Sorbonne Abu Dhabi website: **sorbonne.ae**

For more information, please contact the Sports Department: **sports@psuad.ac.ae**



FOXES

Body circuit training

Hommes et femmes, option possible

Le Body Circuit training est une méthode très efficace qui combine le travail cardio-vasculaire intense et l'endurance musculaire. Une attention particulière peut être portée sur la partie soit inférieure ou supérieure du corps ou encore sur l'ensemble du corps. La partie inférieure : est un excellent complément pour les athlètes qui ont besoin d'un fort soutien dans les jambes tel que dans le Football, Basketball, Volleyball, Tennis

La partie supérieure du corps : le travail se concentrera sur le haut du corps et la ceinture abdominale. Il est un excellent complément pour les athlètes qui ont besoin de développer leur endurance et la force dans les bras, les épaules et le centre du corps comme dans la boxe, le paddleboard, le tennis, l'escalade ...
L'ensemble du corps : les participants feront une séance d'entraînement du corps très complète. Il est un excellent complément à tout sport pour toute personne sportive, mais aussi pour les personnes non sportives étant donné que le travail sera fait sur tous les groupes musculaires du corps. Ce type de formation permettra à chacun de développer sa condition physique.

Equipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue sportive de base
Chaussures type running

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



Body combat

Femmes seulement

Le body combat est un cours cardiovasculaire puissant qui permet vraiment de se défouler. Ce programme très énergique est inspiré des arts martiaux et puise dans des disciplines aussi variées que le karaté, la boxe, le taekwondo, le tai- chi et muay thai.

Ponctué par une musique entraînante et guidé par des instructeurs qualifiés, vous brûlez des calories et améliorez votre capacité cardiovasculaire suite à la répétition de frappes, coups de poing, coups de pied et katas.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue sportive et légère de base
Chaussures de sports légères

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



Sorbonne University Abu Dhabi
A bridge between civilisations

Fitness body shaping

In this class we focus on whole body workout targeting muscle and core strengthening as well as balance and stretching exercises.

Each session will include diverse exercises engaging different group of muscles to beats of different music, all in one suitable for everyone.

You can find information about all the available sports activities on the Sorbonne Abu Dhabi website: **sorbonne.ae**

For more information, please contact the Sports Department: **resa.sports@psuad.ac.ae**

A stylized, dark grey fox head logo with a yellow eye, positioned above the word 'FOXES'.

FOXES

sorbonne.ae

Sorbonne Université Abu Dhabi
Un pont entre les civilisations

Boot camp

Femmes seulement

Ce cours sera l'occasion de vous tonifier et d'améliorer votre endurance. Chaque cours varie, mais généralement, il comprendra un mélange d'exercices modérés à intenses comprenant des sprints, tractions, fentes, et beaucoup plus !

Ce cours high-impact permet de brûler jusqu'à 900 calories.
N'attendez plus et venez essayer !

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue sportive et légère de base
Chaussures de type « running »

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



FOXES

Coaching form

Hommes et femmes, option possible

**Le Coaching Form est de la pratique physique dans la salle de fitness.
(Individuelle et collective)**

Les objectifs de ce cours sont :

- Savoir utiliser efficacement et avec sécurité tous les appareils ou accessoires (musculaires et cardiovasculaires).
- Etre capable de se monter un programme personnalisé en fonction de ses objectifs (préparation spécifique à un sport, perte de poids, tonicité, volume et masse musculaire, force, séchage...)
- Approche Santé (évaluation de sa composition corporelle, nutrition, activités et récupération)
- Performance personnelle et progression (Fitness challenge)

Equipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue de sport pour la salle de gym
Serviette et eau

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



Fitness

Femmes seulement, option possible

L'accent est mis sur l'entraînement de l'ensemble du corps. Chaque session est différente, mais commence généralement par des étirements dynamiques, suivi de travail cardiovasculaire, de musculation, se terminant par des étirements boostant l'organisme.

En commençant par des mouvements doux pour augmenter progressivement toute la mobilité des muscles, le cardio sera suivi de sauts, courses statiques mélangés avec des squats et des fentes, des poids pour les biceps, triceps, squats avec press-ups et beaucoup plus d'exercices afin de revitaliser le corps entier. Les 15 dernières minutes seront consacrées à la souplesse pour aider à relâcher les muscles tendus et stimuler la circulation complète du corps. Tout cela avec des rythmes de musiques différentes. Le cours s'adresse à tous les niveaux.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue sportive de base
Chaussures type running
Serviette
Douches sur place

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



FOXES

Suivi sportif

Hommes et femmes

Suivi sportif : De toute évidence, le sport pratiqué régulièrement est essentiel dans un mode de vie sain. Évitez les extrêmes (trop de sport ou pas de sport du tout) est logique. La graisse est un déséquilibre entre l'apport énergétique (calories provenant des aliments) et les calories brûlées (à partir du métabolisme de base et l'activité physique). Quand le corps reçoit plus d'énergie qu'il brûle, il le stocke sous forme de graisse dans le tissu adipeux.

Ne pas laisser l'embonpoint s'installer ! Bien sûr, il existe des facteurs tels que les antécédents familiaux, la prise de certains médicaments ou les troubles endocriniens et hormonaux (hypothyroïdie, ménopause, puberté ...). mais le gain de poids est principalement liée à une alimentation trop riche et / ou anarchique et un manque d'activité physique. Pour perdre du poids, nous devons logiquement réduire l'apport en calories en mangeant moins mais mieux et en bougeant plus. Il est important de ne pas prendre du poids, afin d'éviter des complications. Pour ce faire, suivre un programme alimentaire équilibré adapté à chacun et à accroître l'activité physique. En combinant les deux, vous verrez de bons résultats.

Pour ce faire, certaines personnes se précipitent dans des restrictions alimentaires drastiques. Bien sûr, cela fonctionne au début et rapidement ils perdent et beaucoup. Cependant, incapable de garder ces restrictions en permanence, ils finissent par se retrouver de vieilles habitudes et reprendre le poids perdu, souvent même accompagné de quelques kilos supplémentaires : le fameux « effet yo-yo ». Un cercle vicieux parce qu'à force de pertes de poids répétées et à la chaîne, leur corps devient de plus en plus résistant à la perte de poids durable. Les bienfaits du sport: quand nous pratiquons un sport, non seulement nous dépensons de l'énergie (une heure de jogging = 900 kcal, une heure de tennis= 420 kcal...), mais en plus, cela puise dans les réserves de glycogène, le corps convertit ses réserves de graisse pour fournir de l'énergie à l'effort. Les efforts les plus appropriés pour obtenir ces bénéfices sont ceux appelés « aérobie » (où au niveau du rythme vous pouvez toujours parler mais pas chanter) : la marche, la natation, la course, le cyclisme, le rameur, les appareils de musculation ... Non seulement ces activités font brûler des calories (jusqu'à 1000 par heure pour le jogging et le ski de fond), mais en outre, ils peuvent être exercés sur de longues périodes et encouragent la combustion des graisses.

Equipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue de sport de base
Chaussures de sport classiques

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : sorbonne.ae

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : sports@psuad.ac.ae



FOXES

Sorbonne University Abu Dhabi
A bridge between civilisations

TRX

TRX is a type of suspension training bodyweight exercise that develops strength, balance, flexibility and core stability simultaneously. It requires the use of the TRX Suspension Trainer, a highly portable performance training tool that leverages gravity and the user's body weight to complete 100s of exercises.

Practicing TRX will greatly improve cardio, building muscular endurance, and promote weight loss.

You can find information about all the available sports activities on the Sorbonne Abu Dhabi website: **sorbonne.ae**

For more information, please contact the Sports Department: **sports@psuad.ac.ae**



FOXES

sorbonne.ae

Yoga

Femmes seulement, hommes et femmes

Le Yoga est une discipline très ancienne venant de l'Inde. Le Yoga comprend des techniques de respiration, des exercices physiques et de la méditation. Le Yoga est le mot sanskrit pour 'l'union'. Patanjali a été un pionnier du yoga classique. Il a défini le yoga comme "la cessation de la modification de l'esprit." (Arrêt de changer d'esprit). Par exemple, les salutations du soleil contiennent 12 postures de 'asanas' enchaînées les unes après les autres, qui aident le corps et l'âme à garder leur équilibre. Les salutations du soleil sont connues sous le nom de "Suryanamaskar".

Le yoga améliore la santé et le mental. Il est également bon pour la perte de poids, renforcer son corps et accroître sa souplesse, avoir une belle peau, un esprit paisible, améliorer l'immunité, soulager le stress et bien plus.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue de sport de base

Chaussures de sport classiques

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



FOXES

Zumba et flash mob

Femmes seulement

La Zumba est originaire de Colombie et un mélange d'aérobic et de danse. Les chorégraphies s'inspirent de danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggae tonne, kuduro), mais aussi à partir d'une variété de styles comme le Bollywood, la danse du ventre ou le Swing.

La zumba est un cours cardio très puissant qui fatigue les muscles et provoque la destruction des tissus musculaires. Au cours de cette séance d'entraînement les artères et les veines dans les muscles se dilatent pour accueillir l'augmentation du flux sanguin pendant que vos muscles aident à faire retourner le sang vers le cœur et à maintenir le rythme cardiaque. Les exercices de stretching aident à ralentir le rythme cardiaque en douceur et de minimiser les courbatures le lendemain. Notre objectif est d'intensifier l'étirement sur des groupes musculaires spécifiques utilisés au cours de la séance d'entraînement de Zumba - tels que les quadriceps, les ischio-jambiers, les fessiers, la poitrine, les triceps, les épaules, le coeur et le dos -, en se concentrant sur une meilleure flexibilité et l'amélioration des performances dans l'activité physique et diminuer le risque de blessures pendant l'entraînement.

Le flash mob est défini comme un grand groupe de personnes qui se réunissent dans un lieu public pour effectuer une action prédéfinie, généralement une danse, et qui se dispersent rapidement après l'événement. Il est généralement organisé par les médias sociaux à travers le monde, dans les espaces publics, et il compte avec un « moment de surprise » par le public. Notre objectif est d'organiser notre propre flash mob en cours et de le réaliser à différents moments de l'entraînement de manière à surprendre nos camarades, le personnel, les enseignants en utilisant notre créativité, le sens du groupe et pour se faire plaisir.

Équipement et/ou tenue nécessaire :

Tenue de sport de base
Chaussures de sport classiques
Douches sur place

Pour plus de précisions, merci de contacter le coach.

Retrouvez l'ensemble des activités sportives sur le site de la Sorbonne Abu Dhabi : **sorbonne.ae**

Pour plus d'informations, merci de contacter le département des Sports : **sports@psuad.ac.ae**



FOXES