Discipline	Intensité	Rythme	Description courte	Pour qui / Objectifs
Yoga Yin | Relaxation	🟦⬜⬜⬜⬜ *(1/5)*	🐢 Lent	Yoga très doux, postures passives longues, relaxation profonde.	Pour les personnes qui souhaitent se détendre en profondeur et lâcher prise
Yoga postural	🟦🟦⬜⬜⬜ *(2/5)*	🐢 Lent	Renforcement doux et étirements, travail postural profond	Idéal pour soulager les douleurs et détendre les muscles et articulations
Morning Flow	🟦🟦⬜⬜⬜ *(2/5)*	🧘 Modéré	Mélange de tai-chi, stretching, Pilates et yoga Ashtanga, crée pour EDEN by Chloé	Pour réveiller le corps et l'esprit en douceur chaque matin
Hatha Yoga	🟦🟦🟦⬜⬜ *(3/5)*	🧘 Modéré	Renforcement doux avec alignement et travail en douceur	Pour les personnes cherchant à combiner mouvement, ancrage, souplesse et concentration
Pilates traditionnel débutant	🟦🟦🟦⬜⬜ *(3/5)*	🐢 Lent	Renforcement abdominal profond et travail de l'équilbre	Pour améliorer la posture et renforcer la sangle abdominale et le périnée
Pilates traditionnel intermédiaire	🟦🟦🟦🟦⬜ *(4/5)*	🐢 Lent à 🧘 Modéré	Renforcement abdominal profond et travail de l'équilbre	Pour progresser et développer contrôle, tonus et stabilité
Yogilates	🟦🟦🟦🟦⬜ *(4/5)*	🧘 Modéré à ⚡ Dynamique	Fusion Pilates/Yoga : renforcement profond mais doux et relaxant	Pour tonifier en douceur, équilibrer souplesse et posture
Yoga Vinyasa	🟦🟦🟦🟦⬜ *(4/5)*	⚡ Dynamique	Yoga dynamique synchronisé au souffle	Pour se dépenser tout en travaillant force, souplesse et respiration
Pilates Boost débutant/intermédiaire	🟦🟦🟦🟦⬜ *(4/5)*	🐢 Lent	Reformer sans machine : renforcement profond, contrôle du mouvement	Pour sculpter, renforcer et améliorer l'équilibre sans impact
Cuisses Abdos Fessiers (CAF)	🟦🟦🟦🟦🔴 (5/5)	🔥 Très dynamique	Cours ciblé bas du corps, intense et tonique	Pour transpirer, sculpter et renforcer jambes, abdos profonds et fessiers : le "core"
Pilates Flow débutant/intermédiaire	🟦🟦🟦🟦🔴 (5/5)	🔥 Très dynamique	Enchaînements fluides mais contrôlés, respiration et tonification	Pour renforcer et assouplir avec fluidité et coordination