

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
9h45	9h45		9h45	9h45	9h45
<b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<i>fit' intégral</i>		<b>TR fit'</b>	<i>fit' caf</i>	<i>fit' intégral</i>
10h45	10h45		10h30	10h30	10h30
<i>stretching</i>	<i>stretching</i>		<i>stretching</i>	<i>stretching</i>	<i>fit' step</i>
11h00	11h00		10h45	10h45	11h15
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	
<i>fit' caf</i>	<b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	<b>LESMILLS</b> <b>RPM</b>	<i>fit' caf</i>	<i>fit' intégral spécial buste</i>	
18h45	19h00	19h00	18h45	18h45	
<b>LESMILLS</b> <b>RPM</b>	<i>fit' combat</i>	<i>fit' intégral</i>	<i>fit' step cardio</i>	<b>ZUMBA</b> <small>PHASE</small>	
19h45	19h45	19h45	19h30	19h30	
		<i>fit' circuit training</i>	<b>LESMILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
		20h30	20h30		
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	21h00

**fit**ness club  
**concept**  
MARLENHEIM

**PLANNING ÉTÉ**  
**COURS COLLECTIFS**  
valable du 16 juillet au 31 août



**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CIRCUIT TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'COMBAT** : cours cardio avec gestuelle pieds / poings  
**FIT'INTÉGRAL** : renforcement musculaire généralisé  
**FIT'STEP** : cours chorégraphiés avec une marche de danse

**TR fit'** : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension  
**STRETCHING** : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse  
**LESMILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée  
**LESMILLS RPM** : cours coaché de biking  
**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino