

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

à partir du 4 septembre 2017



**FIT'BIKE** : cours coaché de biking

**FIT'BODY BALL** : Gym basée sur le travail des articulations avec ballon

**FIT'BODY SCULPT** : Renforcement musculaire haut du corps

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes

**FIT'NEW AGE** : Gym douce

**FIT'PUMP** : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**FIT'TRAMPO** : Entraînement basé sur le cardio avec des minis trampolines

**FIT' & YOU** : cours au choix ou coaching cardio / muscu

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

**STRETCHING** : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino

**PILOXING** : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire.