

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

à partir du 8 janvier 2018



- 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.