

PLANNING DE COURS – 7 JOURS SUR 7 : COACHÉS OU VIDÉO

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
7h00	vidéo fit'	vidéo fit'		vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	
9h30							
10h00	LES MILLS BODYPUMP	<i>fit' caf</i>		LES MILLS RPM	<i>fit' caf</i>	<i>fit' intégral</i>	
11h00	stretching	stretching			stretching	stretching	
11h15							
11h45	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'
17h30							
18h00	<i>fit' combat</i>	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM	<i>fit' caf</i>	<i>fit' intégral spécial buste</i>		
18h45	<i>fit' caf</i>	ZUMBA	<i>fit' intégral</i>	<i>fit' step</i>	ZUMBA		
19h30	LES MILLS RPM	TR fit'	<i>fit' circuit training</i>	LES MILLS BODYPUMP			
20h15							
21h00							

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux
FIT'CIRCUIT TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'STEP : cours chorégraphié 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
LES MILLS RPM : cours coaché de biking
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino