

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
9h45	9h45		9h45	9h45	9h45
10h45	10h45		10h45	10h30	10h30
11h00	11h00			10h45	11h15
13h30	13h30		13h30	13h30	
14h30	14h30		14h30	14h30	
15h30	15h30		15h30	15h30	
16h30	16h30		16h30	16h30	
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	
18h45	18h30	19h00	19h00	18h45	
19h45	19h30	19h45	19h45	19h30	
20h30	20h15	20h30	20h30		
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	21h00

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

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

**FIT'CROSS TRAINING** : combinaisons d'exercices issus de l'haltérophilie, gymnastique et sport d'endurance

**FIT'INTÉGRAL** : renforcement musculaire généralisé

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

**FIT' STEP CARDIO** : cours cardio avec un step pour tous niveaux

**HIIT CONCEPT** : entraînement cardio-training de haute intensité en anaérobie alterné d'efforts moins intenses de récupération active

**TR fit'** : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

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

**LES MILLS BODYBALANCE** : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates

**LES MILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée

**LES MILLS RPM** : cours coaché de biking (sur réservation)

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

**ATELIER MUSCU** : Initiez-vous ou améliorez-vous aux mouvements techniques et spécifiques de la musculation - maxi 4 personnes - Inscription obligatoire à l'accueil.