

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

fitness club
concept
MARLENHEIM

À PARTIR DU 3 FÉVRIER 2020



FIT'BOOTY : cours de renforcement musculaire visant à raffermir les cuisses et les fessiers
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 un step
TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse
LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LESMILLS CXWORX : exercices abdos, hanches, fessiers, bas du dos avec élastiques et poids
LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur réservation)
YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino