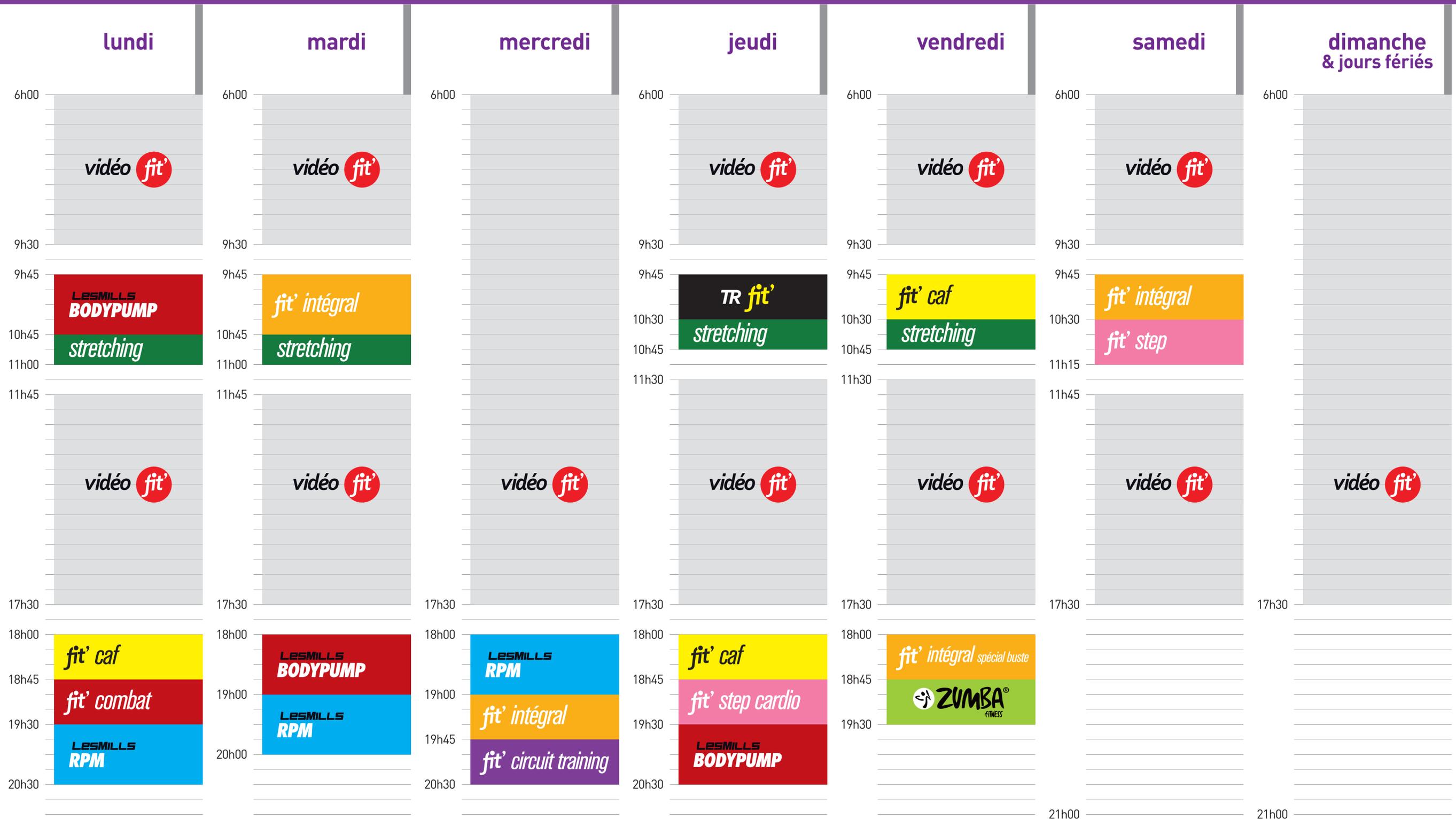


# PLANNING DE COURS – 7 JOURS SUR 7 : COACHÉS OU VIDÉO



**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CIRCUIT TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'COMBAT** : cours cardio avec gestuelle pieds / poings  
**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

**LESMILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée  
**LESMILLS RPM** : cours coaché de biking  
**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino