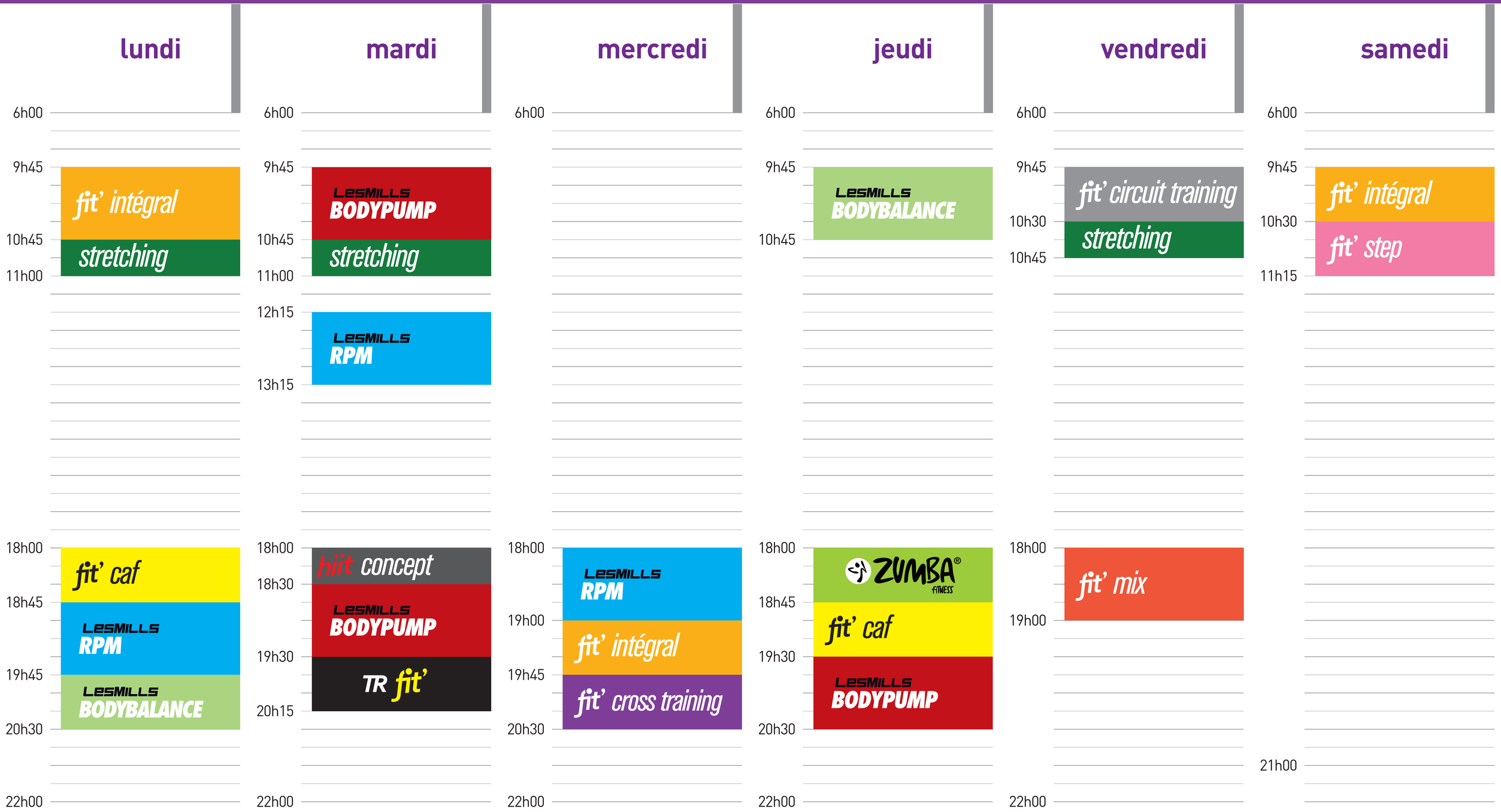
PLANNING DE COURS COLLECTIFS



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'MIX : cours combiné d'exercices cardio, renforcement musculaire et étirements
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
HIIT CONCEPT : entrainement 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
STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse
LESMILLS BODYBALANCE : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates
LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur réservation)
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino