

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		11h00	10h45	11h15
13h30	13h30		13h30	13h30	
14h30	14h30		14h30	14h30	
15h30	15h30		15h30	15h30	
16h30	16h30		16h30	16h30	
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	18h00
19h00	18h45	19h00	18h45	18h45	18h45
19h45	19h30	19h45	19h30	19h30	19h30
20h30	20h15	20h30	20h30	19h45	
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	21h00

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
*** : FIT'CARDIO :** semaine paire : step cardio • semaine impaire : combat cardio
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 BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LES MILLS RPM : cours coaché de biking
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.