

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

fitness club
concept
MARLENHEIM

À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2019



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

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

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 CXWORX : exercices abdos, hanches, fessiers, bas du dos avec élastiques et poids

LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur réservation)

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino