

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

**fit**ness club  
**concept**  
MARLENHEIM

À PARTIR DU 31 AOÛT 2020



**FIT'ABDOS** : travail du grand droit, des obliques et du transverse  
**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CIRCUIT TRAINING** : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts  
**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**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

**LES MILLS BODY PUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée  
**LES MILLS CXWORX** : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)  
**LES MILLS 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