

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MOLSHEIM : à partir du 25 septembre 2017



FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
PILATES : renforcement des muscles profonds
STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino
LES MILLS RPM : cours coaché de biking
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée