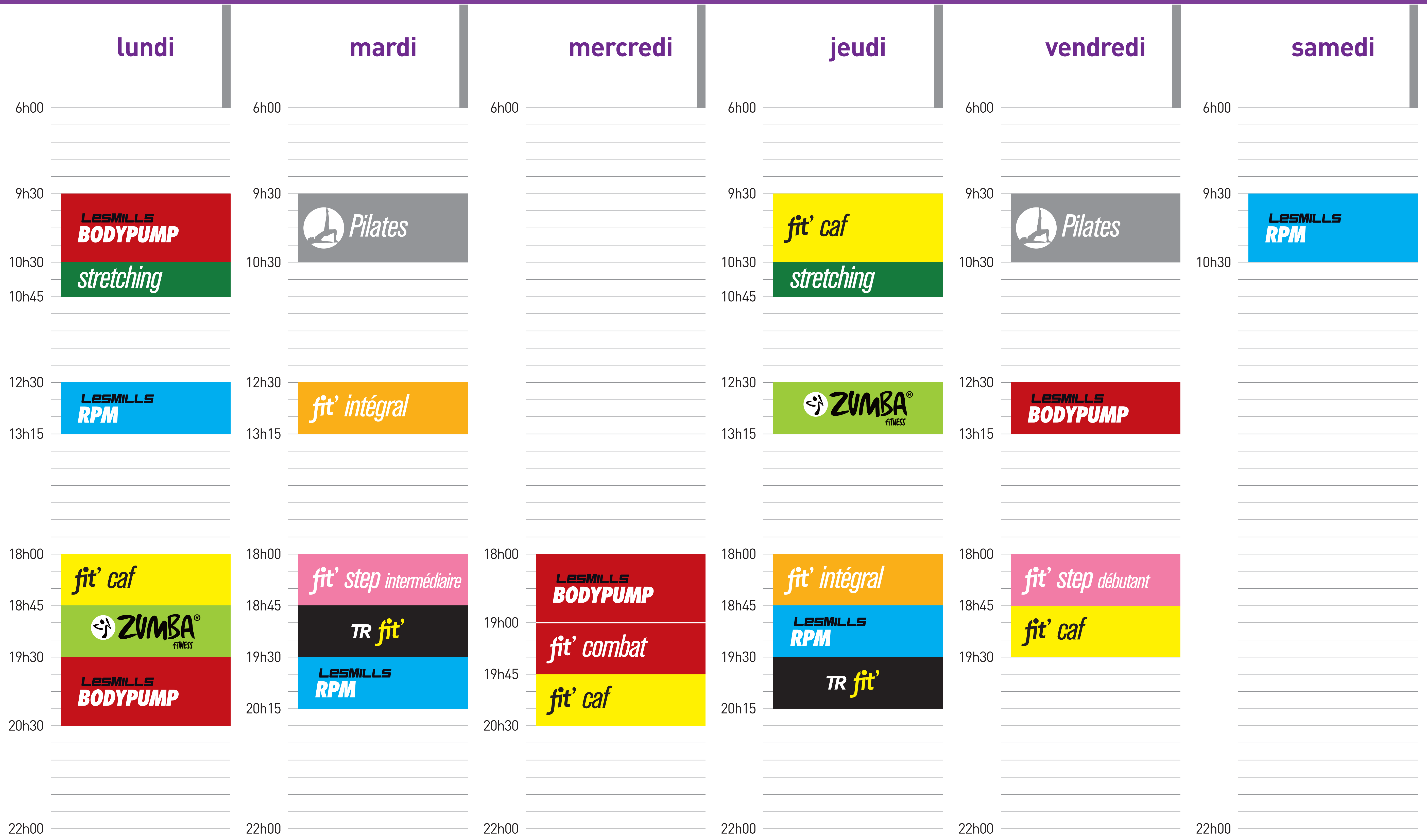


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

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