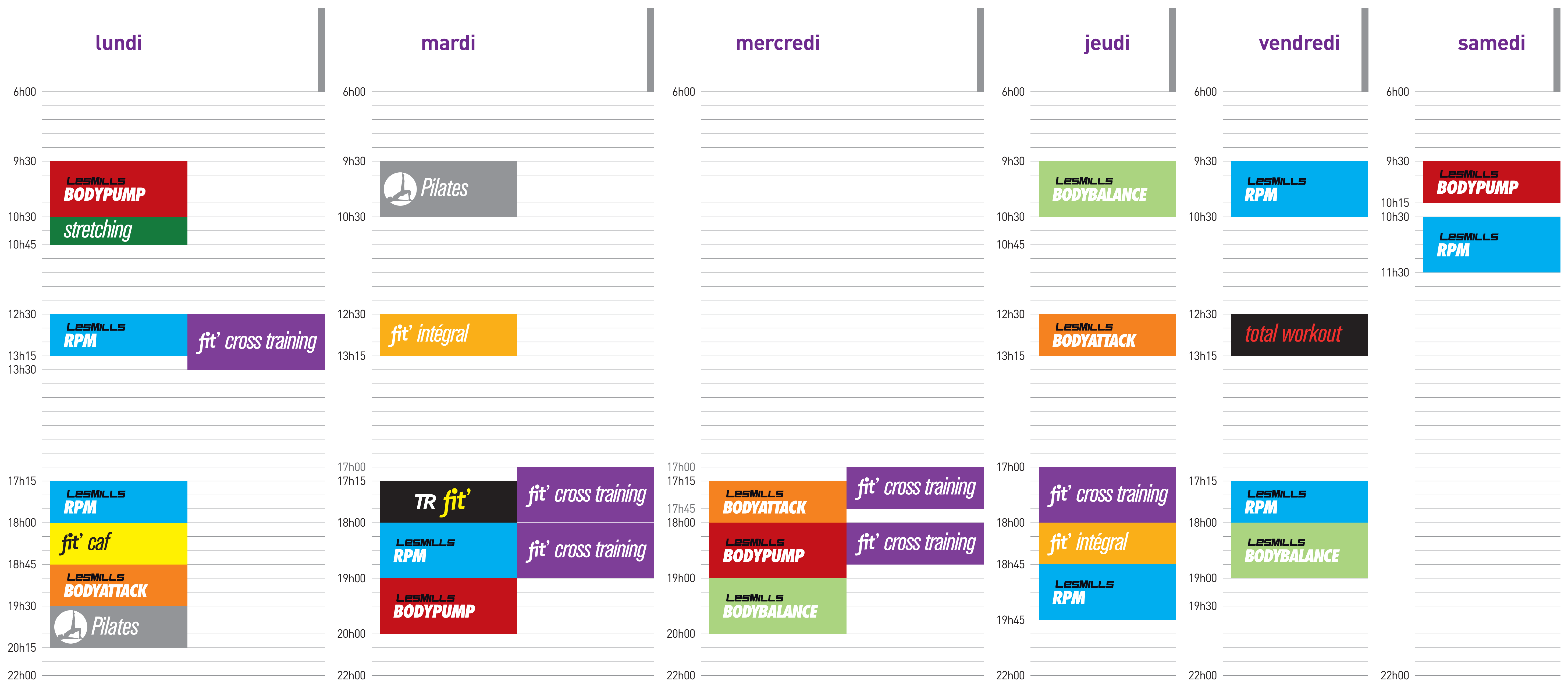


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MOLSHEIM : jusqu'au 30 juin 2019



FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CROSS TRAINING : combinaisons d'exercices issus de l'haltérophilie, gymnastique et sport d'endurance (sur inscription)

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

PILATES : renforcement des muscles profonds

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)

LESMILLS BODYATTACK : Combinaison de mouvements athlétiques tels que course, flexions, sauts et de force comme

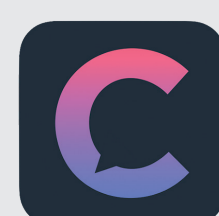
pompes et squat. Cours de fitness énergisant tous niveaux

LESMILLS BODYBALANCE : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

TOTAL WORKOUT : circuit d'exercices cardio/renfo par alternance courte sur fond musical

TR FIT' : exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps



Téléchargez l'application club connect et sélectionnez Fitness Club Concept Molsheim