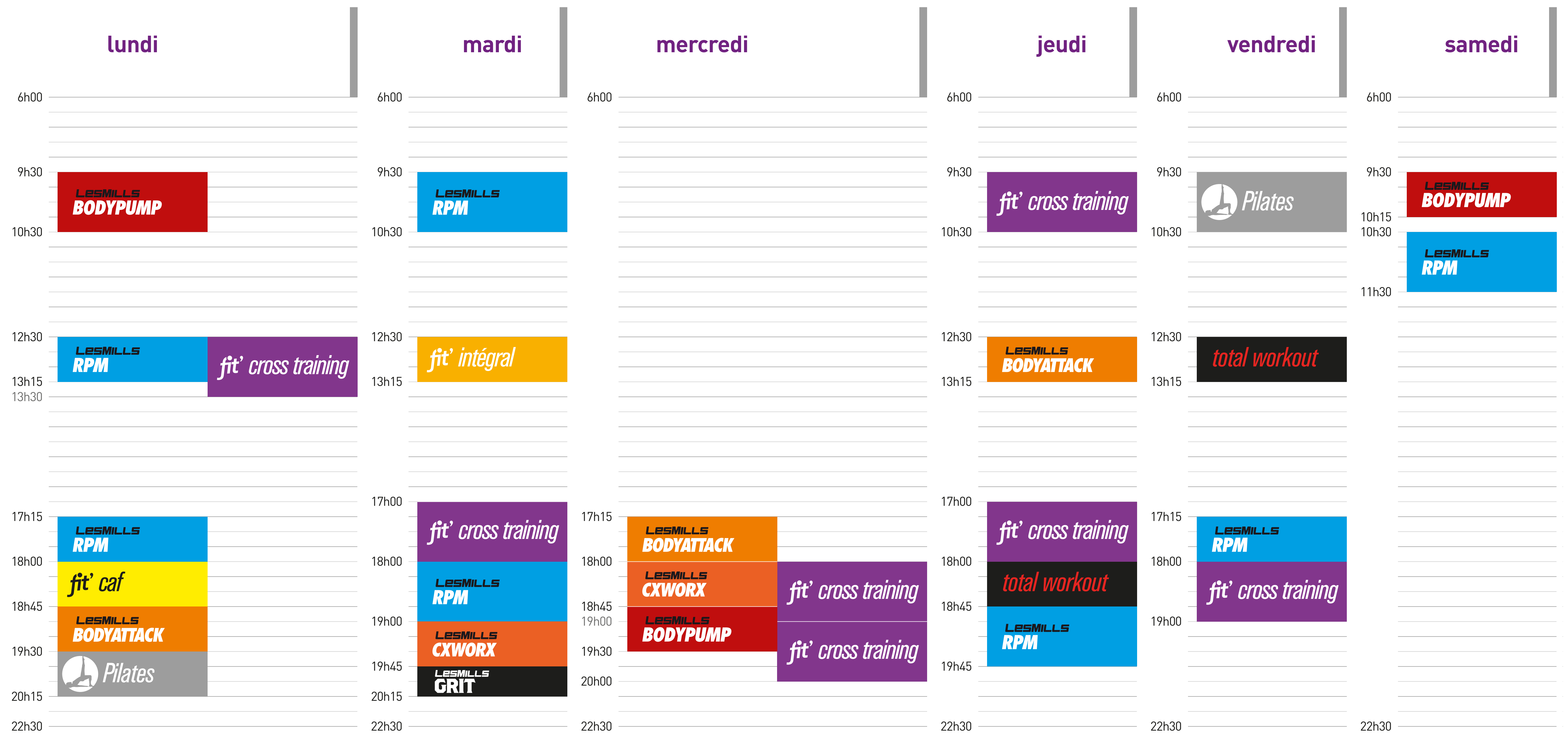


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

fitness club
concept
MOLSHEIM

À PARTIR DU 2 JANVIER 2020



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

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 BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

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

LESMILLS GRIT : entraînement à haute intensité de 30 minutes conçu pour améliorer la force, la condition physique et la dépense énergétique

LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)

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