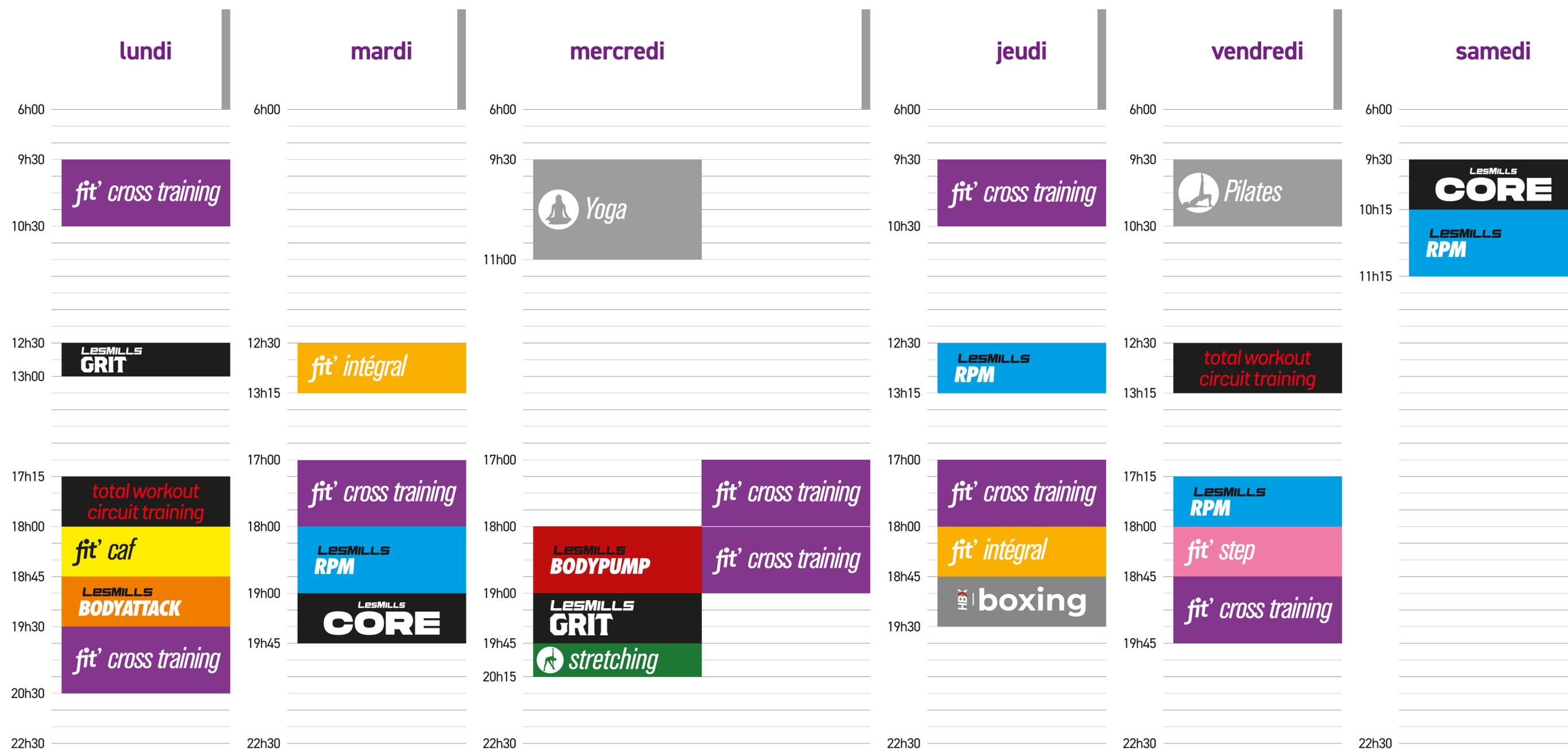


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

fit^{ness club}
concept
MOLSHEIM

À PARTIR DU 9 JUIN 2021



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

FIT'STEP : cours chorégraphié avec un step

HBX Boxing : entraînements spécifiques aux sports de combat avec sac de frappe et autre matériel

PILATES : renforcement des muscles profonds

LES MILLS BODYATTACK : Combinaison de mouvements athlétiques

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LES MILLS CORE : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

LES MILLS GRIT : entraînement à haute intensité de 30 minutes

LES MILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)

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

TOTAL WORKOUT CIRCUIT TRAINING : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.