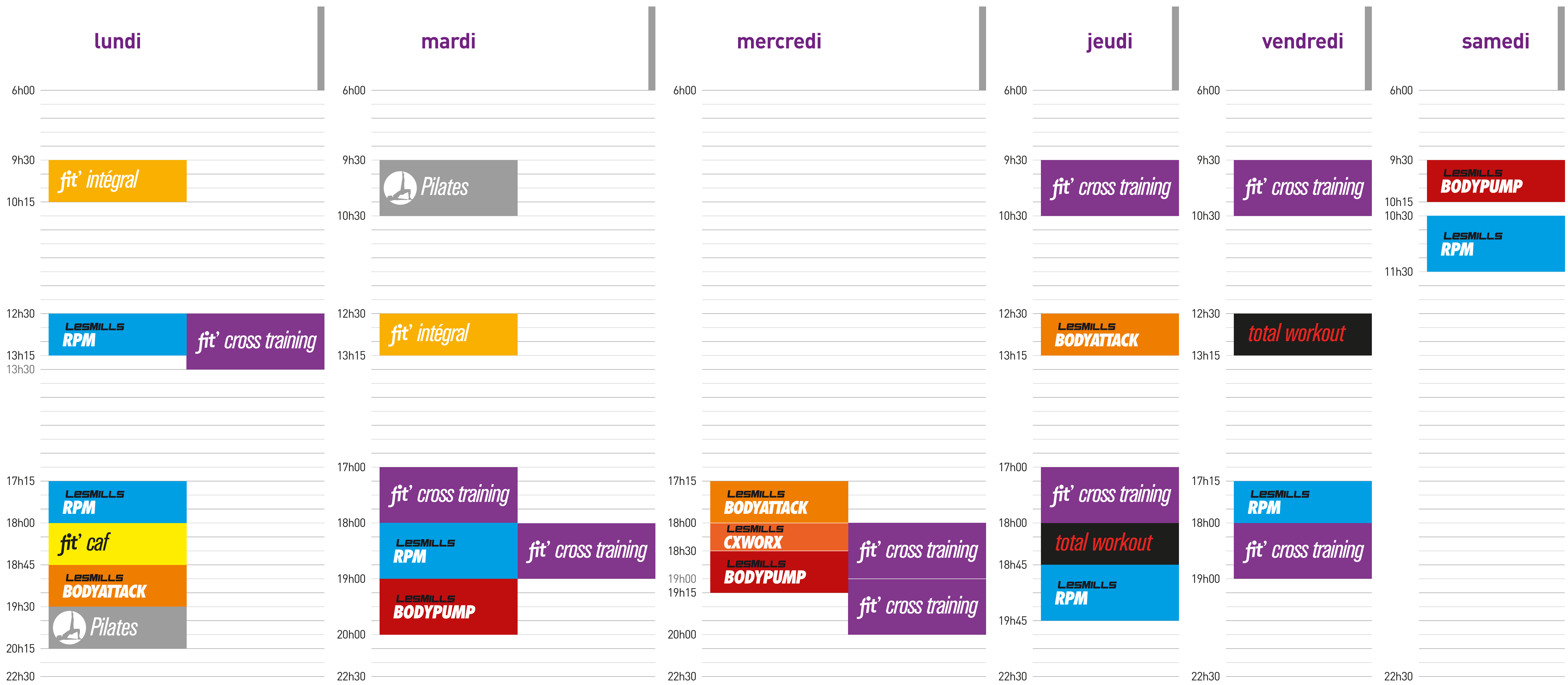


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 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
LES MILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)

LES MILLS BODYATTACK : Combinaison de mouvements athlétiques tels que course, flexions, sauts et de force comme pompes et squat.
Cours de fitness énergisant tous niveaux
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LES MILLS CXWORX : exercices abdos, hanches, fessiers, bas du dos avec élastiques et poids
TOTAL WORKOUT : circuit d'exercices cardio/renfo par alternance courte sur fond musical