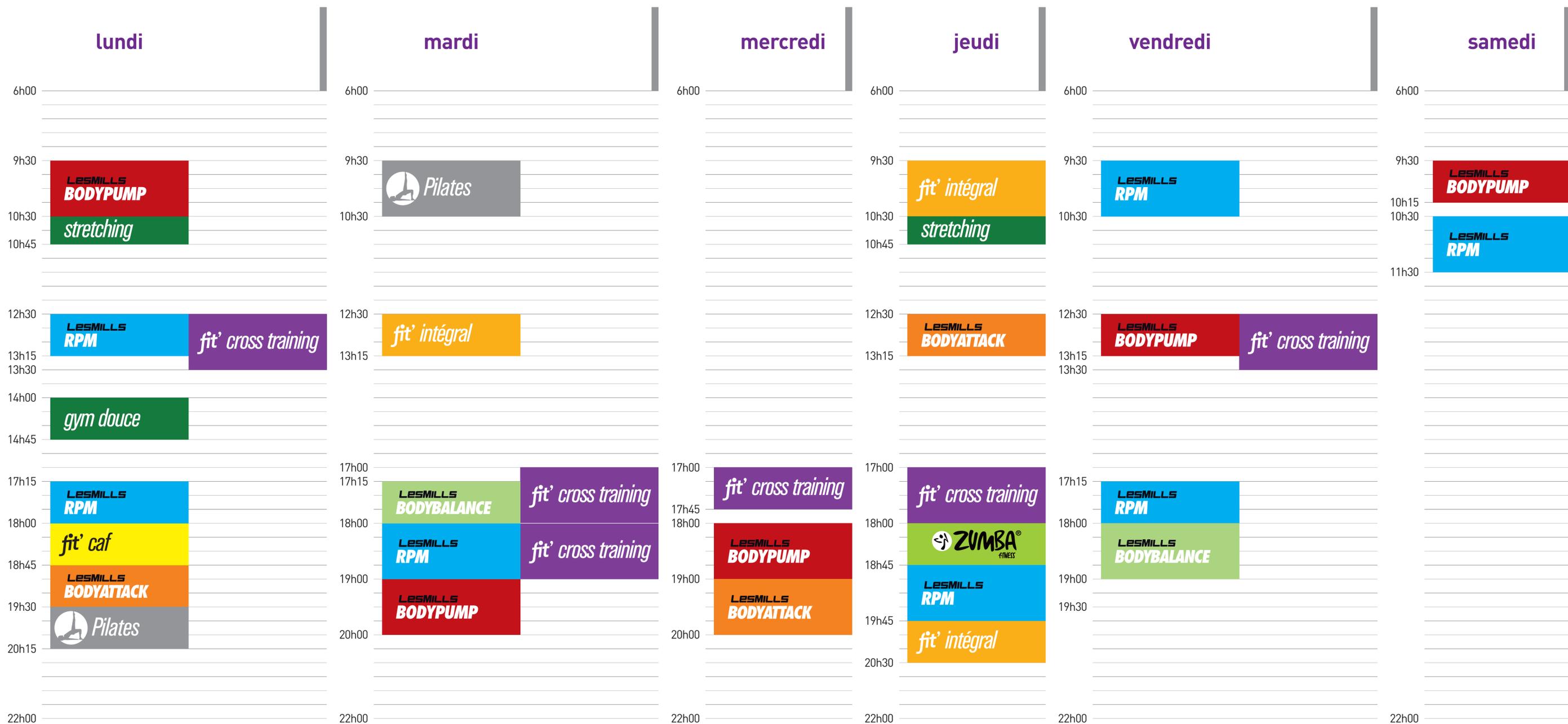


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

MOLSHEIM : jusqu'au 30 juin 2019



FIT'ABDOS : renforcement de la sangle abdominale

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes (maximum 8 personnes sur inscription)

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

PILATES : renforcement des muscles profonds

GYM DOUCE : renforcement musculaire doux pour tous public

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino

LESMILLS RPM : cours coaché de biking (sur inscription)

LESMILLS BODYATTACK : cours cardio composé de mouvements athlétiques et d'exercices de force

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

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée