

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



FIT'ASS&LEGS : cours axé renforcement musculaire fessiers et abdos

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'BODY BALANCE : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CARDIO SCULPT : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes

FIT'MUSCU : cours coaché de musculation femme

FIT'PUMP : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

FIT'STRONG TRAINING : cours basé sur la force pure

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino