

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

ALTKIRCH : jusqu'au 30 juin 2019

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
10h00 - 10h45: <i>fit' caf</i>	10h00 - 10h45: <i>fit' cross training</i>		10h00 - 10h45: <i>fit' caf</i>	10h00 - 11h30: <i>fit' & you</i>	10h00 - 10h45: <i>fit' bike</i> 10h45 - 11h30: <i>fit' body balance</i>	
12h15 - 13h00: <i>fit' & you</i>	12h15 - 13h00: <i>fit' & you</i>		12h15 - 13h00: <i>fit' & you</i>	12h15 - 13h00: <i>fit' & you</i>		
17h00 - 17h45: <i>fit' cross training</i>				17h00 - 17h45: <i>fit' cross training</i>		
18h15 - 19h15: <i>fit' bike</i> / <i>fit' caf</i> 19h15 - 20h00: <i>fit' cross training</i> / <i>fit' body balance</i> 20h00 - 20h30: <i>stretching</i>	18h15 - 19h15: <i>fit' bike</i> 19h15 - 20h00: <i>fit' step</i> 20h00 - 20h45: <i>fit' pump</i>	18h15 - 19h15: <i>fit' combat</i> / <i>fit' caf</i> 19h15 - 20h00: <i>fit' cross training</i> / <i>fit' body balance</i> 20h00 - 20h30: <i>stretching</i>	18h15 - 19h15: <i>fit' bike</i> 19h15 - 20h15: <i>fit' cross training</i> / <i>ZUMBA</i> 20h15 - 21h00: <i>Pilates</i>	18h15 - 19h15: <i>fit' combat</i> 19h15 - 20h15: <i>fit' bike</i>		
23h00	23h00	23h00	23h00	23h00	23h00	23h00

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'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

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

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

FIT'& YOU : cours au choix ou coaching cardio / muscu

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino