

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 2 SEPTEMBRE 2019



FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

FIT'CROSS TRAINING (sur inscription) : combinaisons d'exercices issus de l'haltérophilie, gymnastique et sport d'endurance

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

FIT'STEP : cours chorégraphié avec un step

HIIT CONCEPT : entraînement cardio-training de haute intensité en anaérobie alterné d'efforts moins intenses de récupération active

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LESMILLS RPM (sur inscription) : cours coaché de biking

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino