

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 31 AOÛT 2020

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
9h45	9h45		9h45	9h45	9h45
10h30	10h30		10h30	10h45	10h30
10h45	10h45		10h45		
12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	
13h15	13h15	13h15	13h15	13h15	
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	
18h45	18h45	18h45	18h45	18h45	
19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	
19h45	19h45	19h45	19h45	19h30	
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	21h00

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

**FIT'BOOTY** : cours de renforcement musculaire visant à raffermir les cuisses et les fessiers

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

**FIT'INTÉGRAL** : renforcement musculaire généralisé

**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 CXWORX** : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

**LESMILLS RPM** : cours coaché de biking

**PILOXING** : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire

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

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino