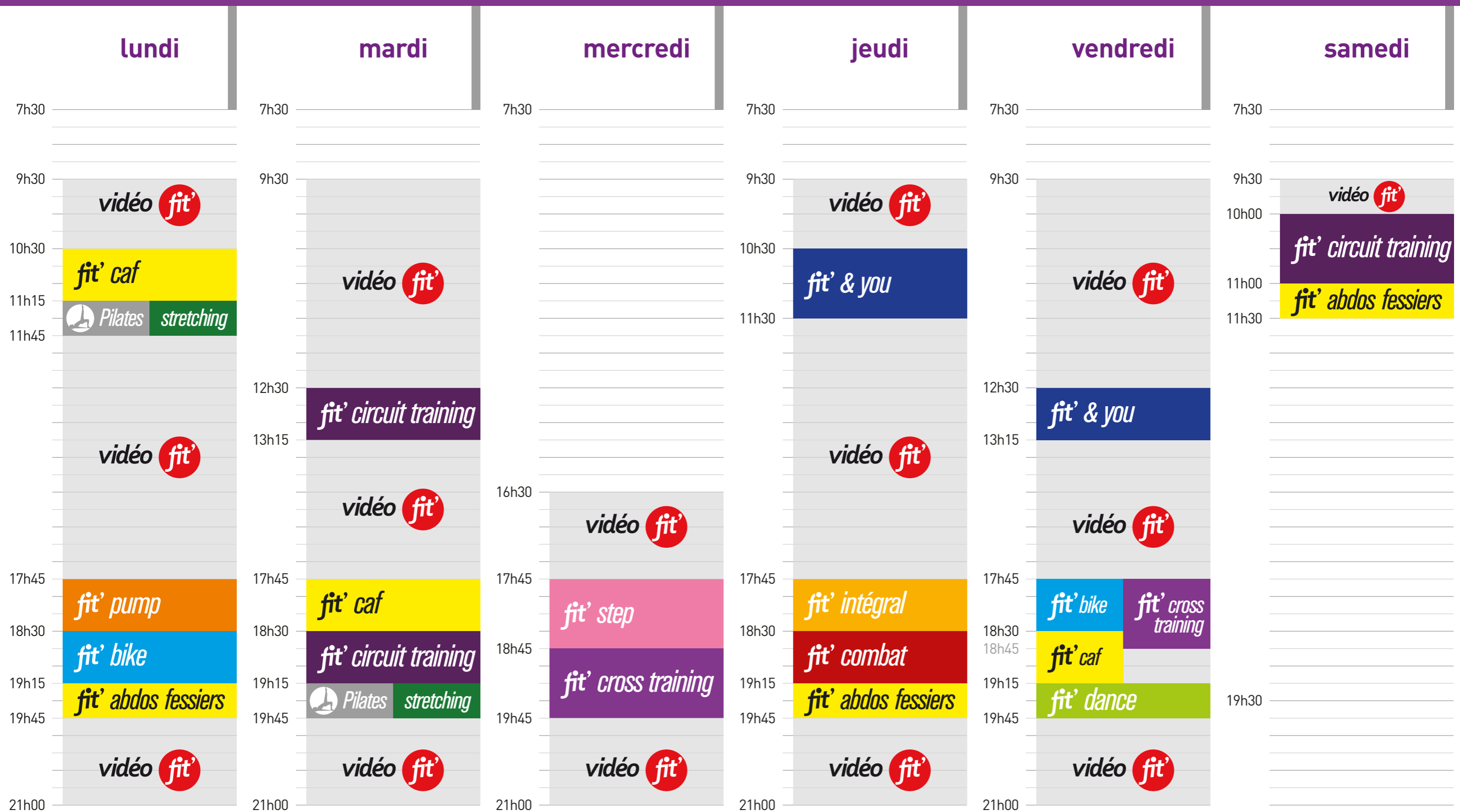


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAINTE-MARIE-AUX-MINES : à partir du 3 septembre 2018



FIT'ABDOS FESSIERS : travail au sol ou debout, du ventre, de la taille et des fessiers
FIT'BIKE : cours coaché de biking
FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux
FIT'CIRCUIT TRAINING : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts
FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes
FIT'DANCE : cours chorégraphiés de danses type latino

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
Vidéo fit' : Cours virtuels vidéo sur écran géant