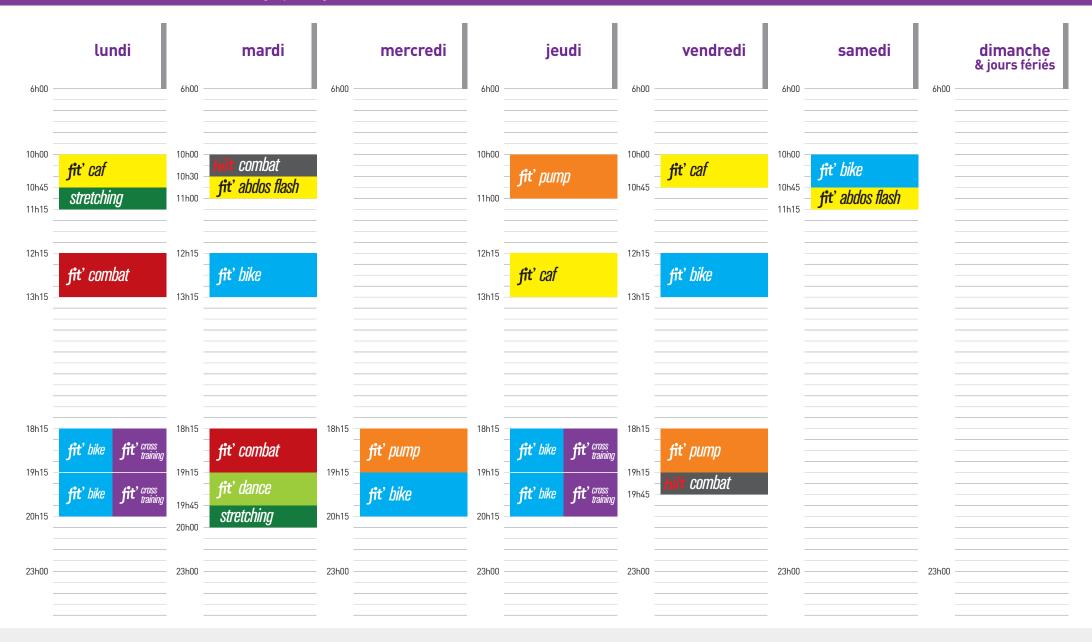
## PLANNING DE COURS COLLECTIFS

ALTKIRCH: jusqu'au 30 juin 2018



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

FIT'BIKE: cours coaché de biking

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'DANCE : cours chorégraphiés de danses type latino

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

**HIIT COMBAT :** Mélange haute densité 50% / Combat 50% (High Intensity Interval Training :

Le principe de cet entraınement cardiotraining est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraınement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardiotraining traditionnelle.)

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