

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

ALTKIRCH : jusqu'au 30 juin 2019

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h00							
10h00	fit' caf	fit' cross training avancé		fit' & you	fit' & you	fit' bike	
10h45						fit' body balance	
12h15	fit' & you	fit' & you		fit' & you	fit' & you		
13h00							
17h00	fit' cross training avancé	fit' cross training avancé			fit' cross training avancé		
17h45							
18h15	fit' bike / fit' combat	fit' bike	fit' combat / fit' caf	fit' bike	fit' combat		
19h15	fit' cross training / fit' body balance	fit' step	fit' cross training / fit' body balance	fit' cross training / ZUMBA	fit' bike		
20h15	stretching	fit' pump	stretching	fit' cardio sculpt			
20h30							
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'CARDIO SCULPT : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

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

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

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino