

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 13 FÉVRIER 2020

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
10h00	10h00		10h00	10h00	10h00
10h45	10h45		10h45	10h45	10h45
					11h30
17h30				17h30	
18h15				18h15	
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
19h15	19h15	19h15	19h15	19h15	
20h15	20h00	20h15	20h15	20h15	
	20h45	20h15	21h00		

**FIT'ASS&LEGS** : cours axé renforcement musculaire fessiers et abdos  
**FIT'BIKE** : cours coaché de biking  
**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CARDIO SCULPT** : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts  
**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'CORE** : cours de renforcement des membres supérieurs avec le poids du corps ainsi que des muscles profonds.  
**FIT'DANCE AFRO** : cours chorégraphiés de danses type latino  
**FIT'MUSCU** : cours coaché de musculation femme

**FIT'PUMP** : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères  
**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse  
**FIT'STRONG TRAINING** : cours basé sur la force pure  
**HIIT CONCEPT** : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardiortraining est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardiortraining traditionnelle.  
**STRETCHING** : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates