

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h00							
10h00	fit' caf					fit' bike	
10h45						fit' body balance	
17h00	fit' cross training avance	fit' cross training avance			fit' cross training avance		
17h45							
18h15	fit' bike / fit' combat	fit' bike	fit' combat / fit' caf	fit' bike	fit' combat		
19h15	fit' cross training / fit' muscu	fit' step	fit' cross training / fit' body balance	fit' cross training / ZUMBA	fit' bike		
20h15		fit' pump		fit' cardio sculpt			
20h45							
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'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

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino