

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00						
10h00	<b>fit' caf</b>					<b>fit' bike</b>
10h45						
17h30	<b>fit' cross training avancé</b>		<b>fit' cross training avancé</b>		<b>fit' cross training avancé</b>	
18h15						
18h30	<b>fit' bike</b>	<b>fit' bike</b>	<b>fit' combat</b>	<b>fit' bike</b>	<b>fit' cross training avancé</b>	
19h15	<b>fit' ass &amp; legs</b>		<b>fit' caf</b>			<b>fit' cross training</b>
20h00	<b>fit' cross training</b>	<b>fit' step</b>	<b>fit' cross training</b>	<b>fit' body balance</b>		<b>fit' bike</b>
20h15	<b>fit' muscu</b>	<b>fit' pump</b>		<b>fit' cardio sculpt</b>		
23h00						

**FIT'ASS&LEGS** : cours axé renforcement musculaire fessiers et abdos

**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'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

**FIT'STRONG TRAINING** : cours basé sur la force pure

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino