

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BENFELD : jusqu'au au 30 juin 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00	7h00
7h30	7h30	7h30	7h30	7h30	7h30	7h30
9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30	9h30
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	10h45
11h15	11h15	11h15	11h15	11h15	11h15	11h15
12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	12h30	12h30
13h15	13h15	13h15	13h15	13h15	13h15	13h15
13h45	13h45	13h45	13h45	13h45	13h45	13h45
17h15	17h15	17h15	17h15	17h15	17h15	17h15
17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	17h45
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30
19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00	19h00
19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30
19h45	19h45	19h45	19h45	19h45	19h45	19h45

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

FIT'JUMP : cours chorégraphié combinant des mouvements athlétiques et des impacts au sol

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

FIT'SHAPE : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire.

HIIT CONCEPT : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement carditraining 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 carditraining traditionnelle.

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

PILATES : renforcement des muscles profonds

TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino