

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BENFELD : à partir du 3 septembre 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	17h30	17h30
18h00	18h00	18h00	18h00	18h00	19h00	19h00
18h45	18h45	18h45	18h45	18h45		
19h15	19h30	19h30	19h30	19h30		
20h00	20h00	20h00	20h00	20h00		

**FIT'ABDOS** : travail du grand droit, des obliques et du transverse

**FIT'BIKE** : cours coaché de biking

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

**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.

**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

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

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

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