

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BENFELD : du 4 septembre 2017 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 |
| 10h30 | 10h30 | 10h30 | 10h30 | 10h30 | 10h30 | 10h30 |
| 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 | 11h00 |
| 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 |
| 22h00 | 22h00 | 22h00 | 22h00 | 22h00 | 22h00 | 22h00 |

FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse
FIT'ABDOS FESSIERS : travail au sol ou debout, du ventre, de la taille et des fessiers
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.
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
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino