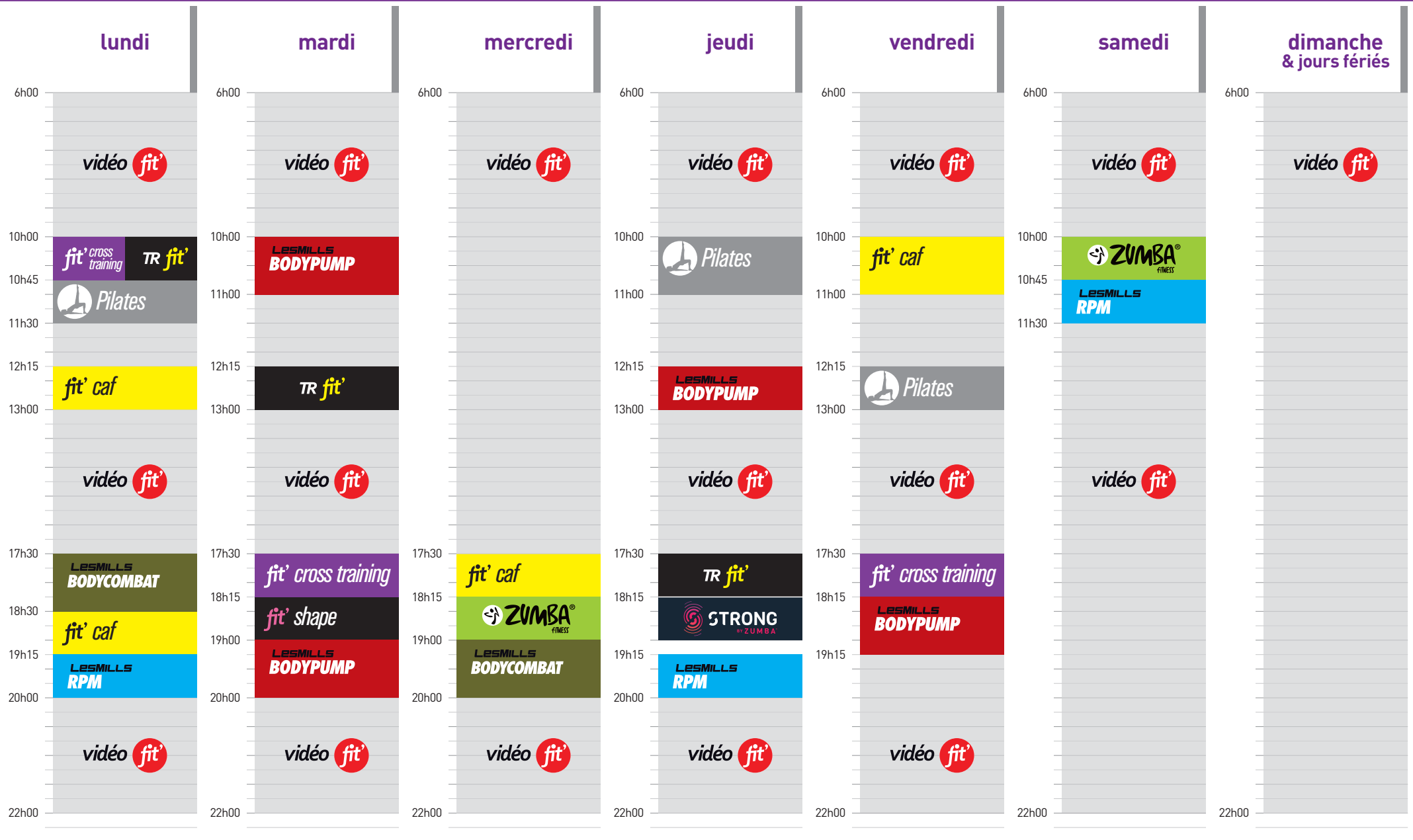


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : jusqu'au 30 juin 2018



FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

FIT'STEP CARDIO : cours complet combinant exercices cardio avec step et renforcement musculaire

PILATES : renforcement des muscles profonds

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

LES MILLS RPM : cours coaché de biking

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LES MILLS BODYCOMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

FIT'SHAPE : cours complet combinant exercices cardio et renforcement musculaire.

STRONG by ZUMBA : association de séquences de cardio et renforcement musculaires sur des intervalles haute/moyenne intensité, le tout calé sur une musique entraînante

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino