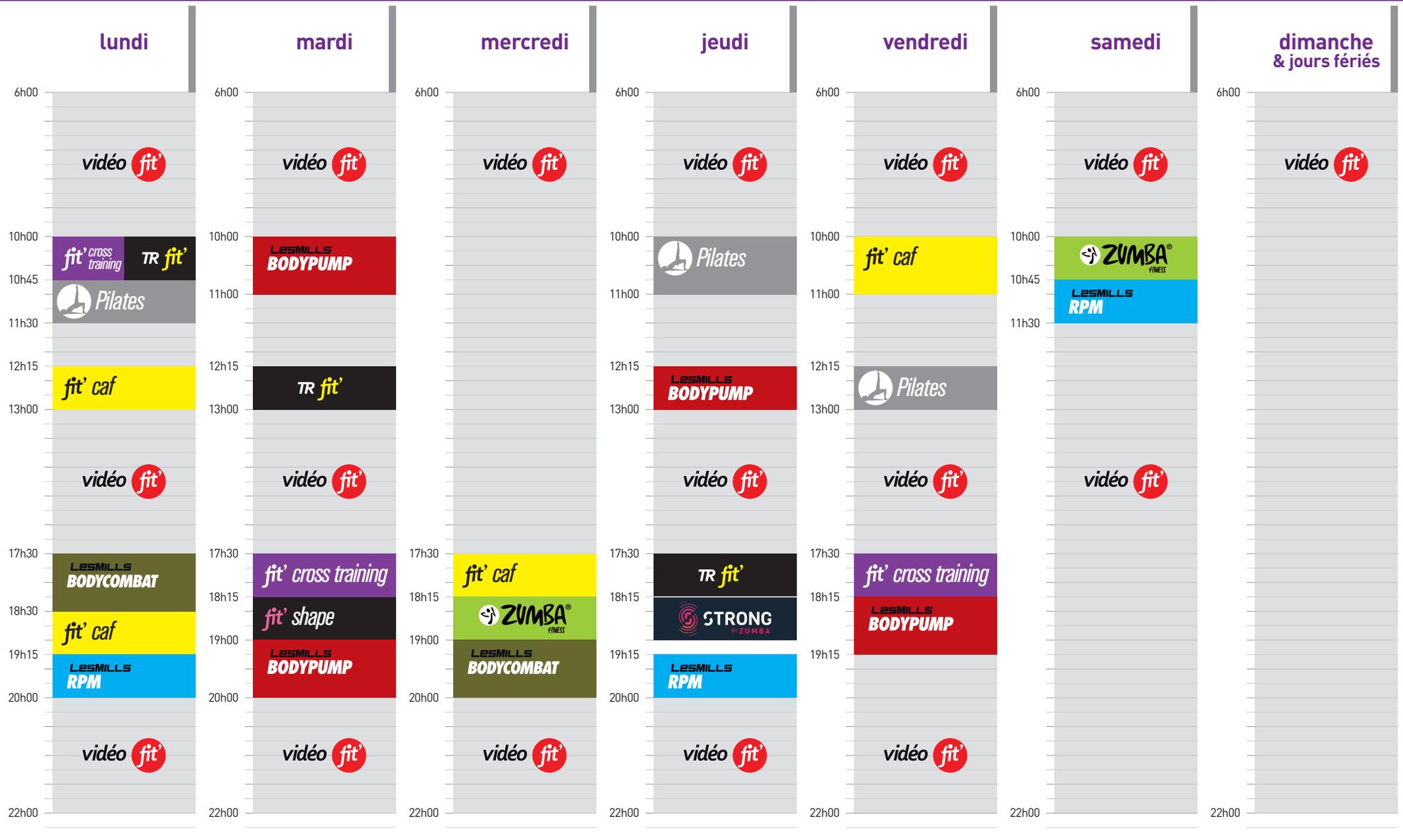


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

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