

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 2 JANVIER 2020



**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'INTÉGRAL** : renforcement musculaire généralisé  
**PILATES** : renforcement des muscles profonds  
**STRETCHING** : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse  
**LES MILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée

**LES MILLS BODYCOMBAT** : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux  
**LES MILLS CXWORX** : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)  
**LES MILLS RPM** : cours coaché de biking  
**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino