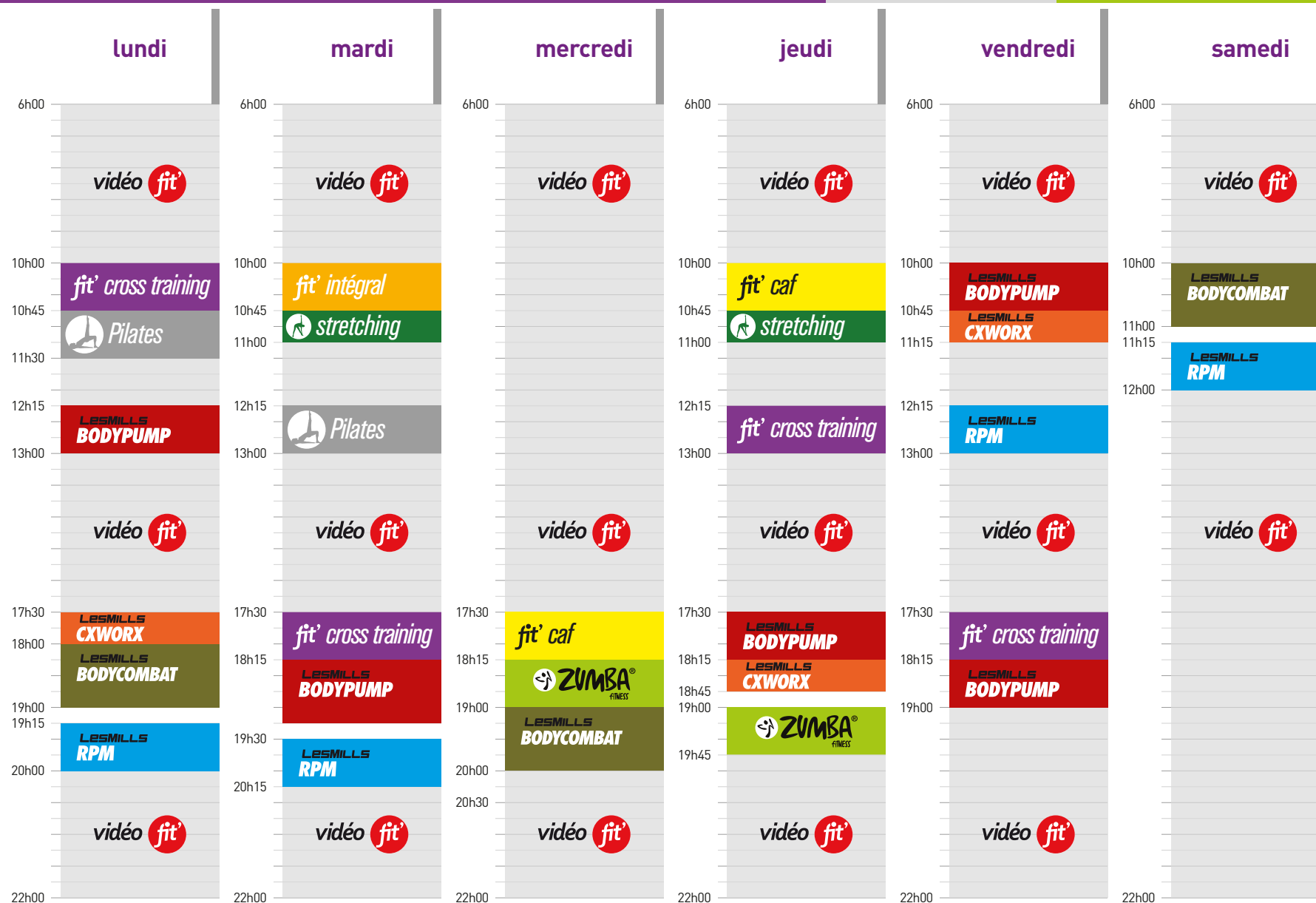


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



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