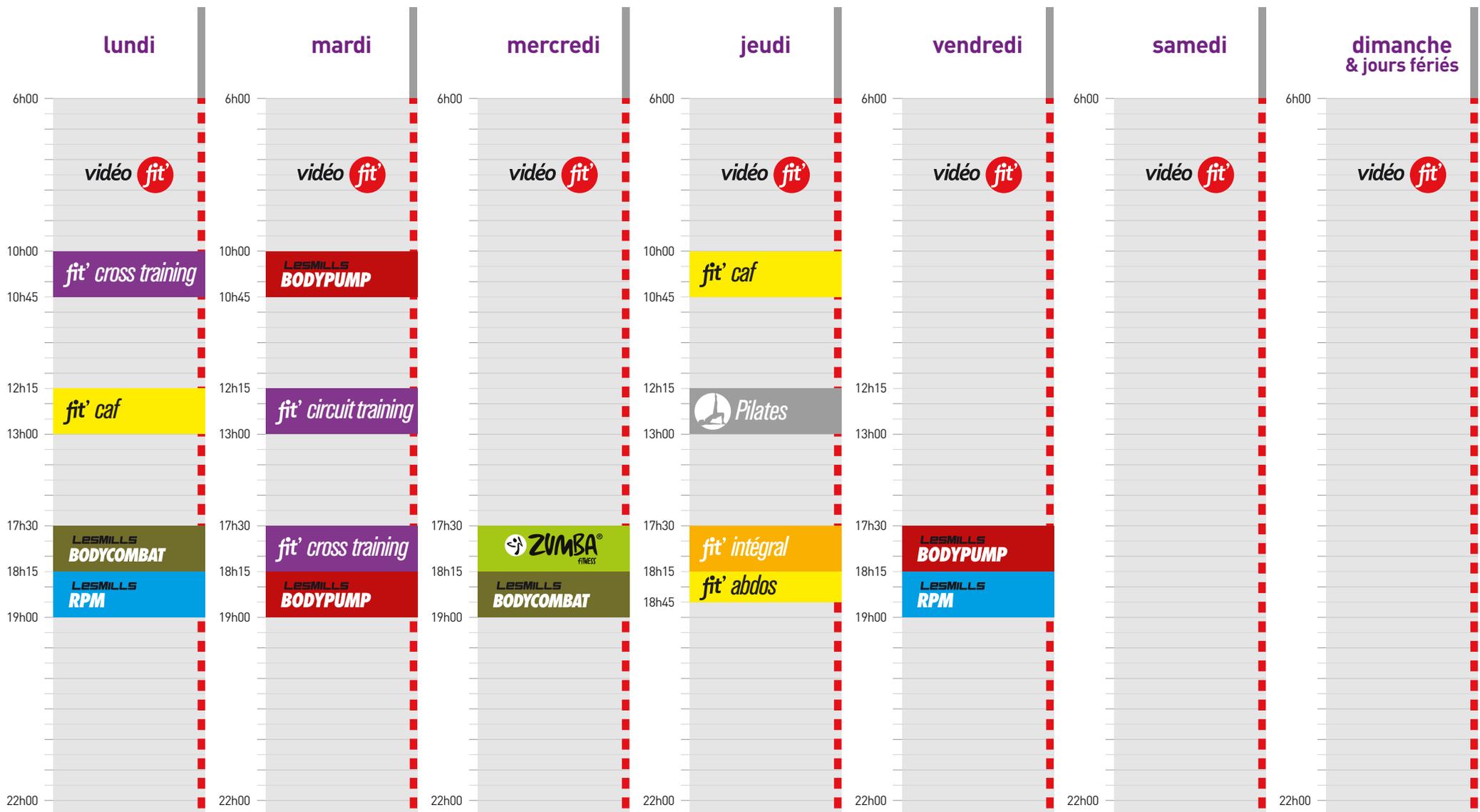


PLANNING ÉTÉ DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : du 15 juillet au 25 août 2019



FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CIRCUIT TRAINING : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

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

PILATES : renforcement des muscles profonds

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

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

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino