

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 9 JUIN 2021

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo
10h00	fit' cross training	fit' intégral		fit' caf	fit' circuit training	LES MILLS BODYCOMBAT
10h45	Pilates	stretching		stretching	fit' abdos	
11h30						LES MILLS RPM
12h15	LES MILLS BODYPUMP	Pilates		fit' cross training	LES MILLS RPM	
13h00						
	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo
17h30	LES MILLS CORE	fit' circuit training	fit' caf	LES MILLS BODYPUMP	fit' cross training	
18h00	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	LES MILLS CORE	LES MILLS BODYPUMP	
19h00	Pilates		LES MILLS BODYCOMBAT			
19h45		LES MILLS RPM		LES MILLS RPM		
22h00	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	

**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

**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 CORE** : 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