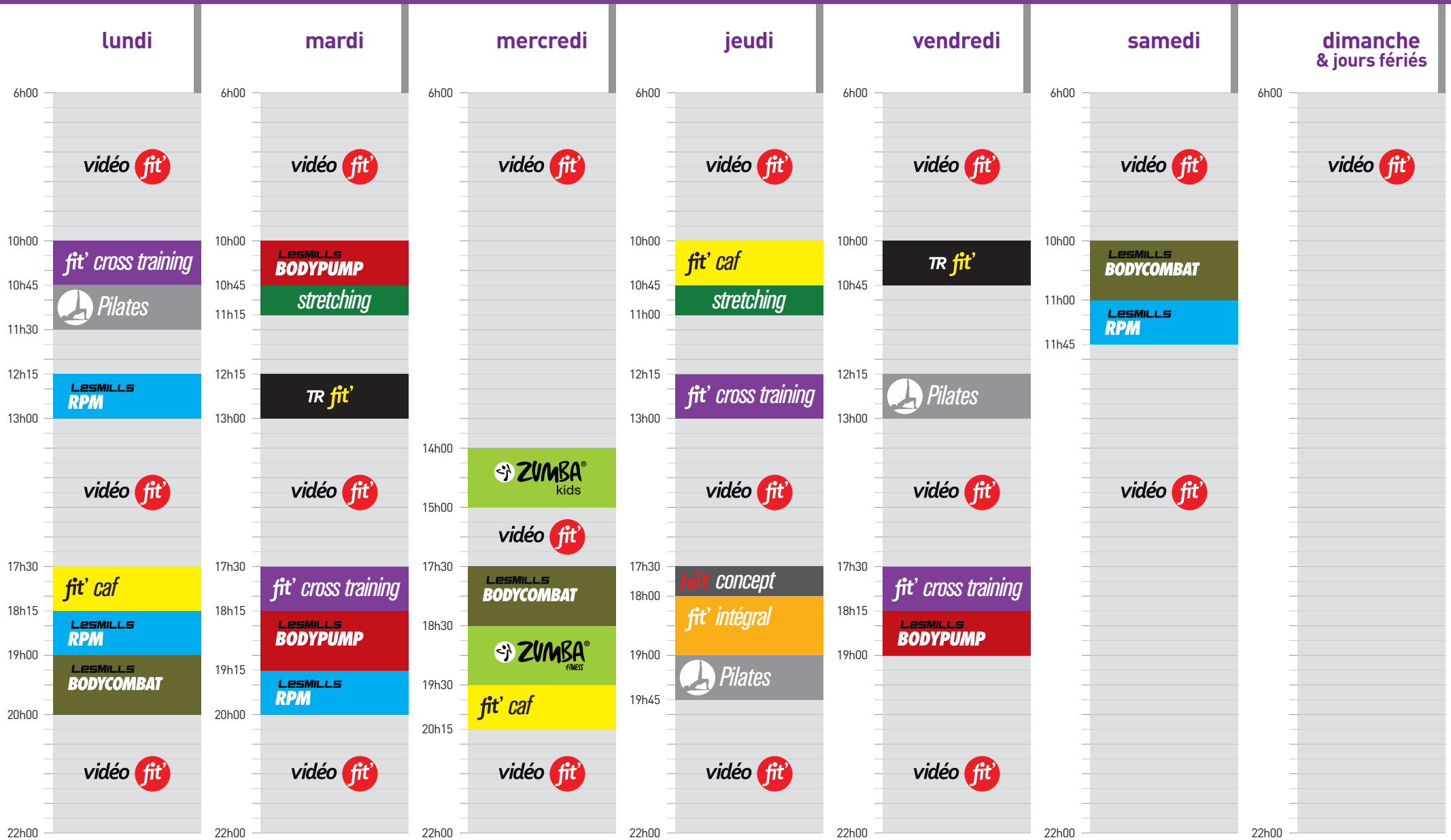


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : jusqu'au 30 juin 2019



**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

**HIIT CONCEPT** : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement carditraining est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de carditraining traditionnelle.

**LES MILLS RPM** : cours coaché de biking

**TR fit'** : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino

**ZUMBA Kids** : Cours chorégraphié adapté aux enfants. L'apprentissage se fait sous forme de jeux et d'activités.