

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : à partir du 3 septembre 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
fit' cross training	LES MILLS BODYPUMP		fit' caf	TR fit'	LES MILLS BODYCOMBAT	
10h45	10h45	10h45	10h45	10h45	11h00	
Pilates	stretching		stretching		LES MILLS RPM	
11h30	11h30	11h30	11h30	11h30	11h45	
12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	
LES MILLS BODYPUMP	TR fit'		fit' cross training	Pilates		
13h00	13h00	13h00	13h00	13h00		
14h00	14h00	14h00	14h00	14h00		
vidéo	vidéo	ZUMBA kids	vidéo	vidéo	vidéo	
15h00	15h00	15h00	15h00	15h00		
		vidéo				
17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	
LES MILLS BODYCOMBAT	fit' cross training	fit' caf	hiit concept	fit' cross training		
18h30	18h15	18h15	18h00	18h15	18h15	
fit' caf	LES MILLS BODYPUMP	ZUMBA FITNESS	fit' intégral	LES MILLS BODYPUMP		
19h15	19h15	19h00	19h00	19h00		
LES MILLS RPM	LES MILLS RPM	LES MILLS BODYCOMBAT	Pilates			
20h00	20h00	20h00	19h45	20h00		
			vidéo	vidéo		
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00
vidéo	vidéo	vidéo	vidéo	vidéo		

**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers

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

**FIT'INTEGRAL** : renforcement musculaire généralisé

**KIDS'DANCE** : cours chorégraphié de danses latino et contemporaine pour enfants et ados

**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 boxe et des arts martiaux

**HIIT CONCEPT** : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardio-training 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 cardio-training 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.