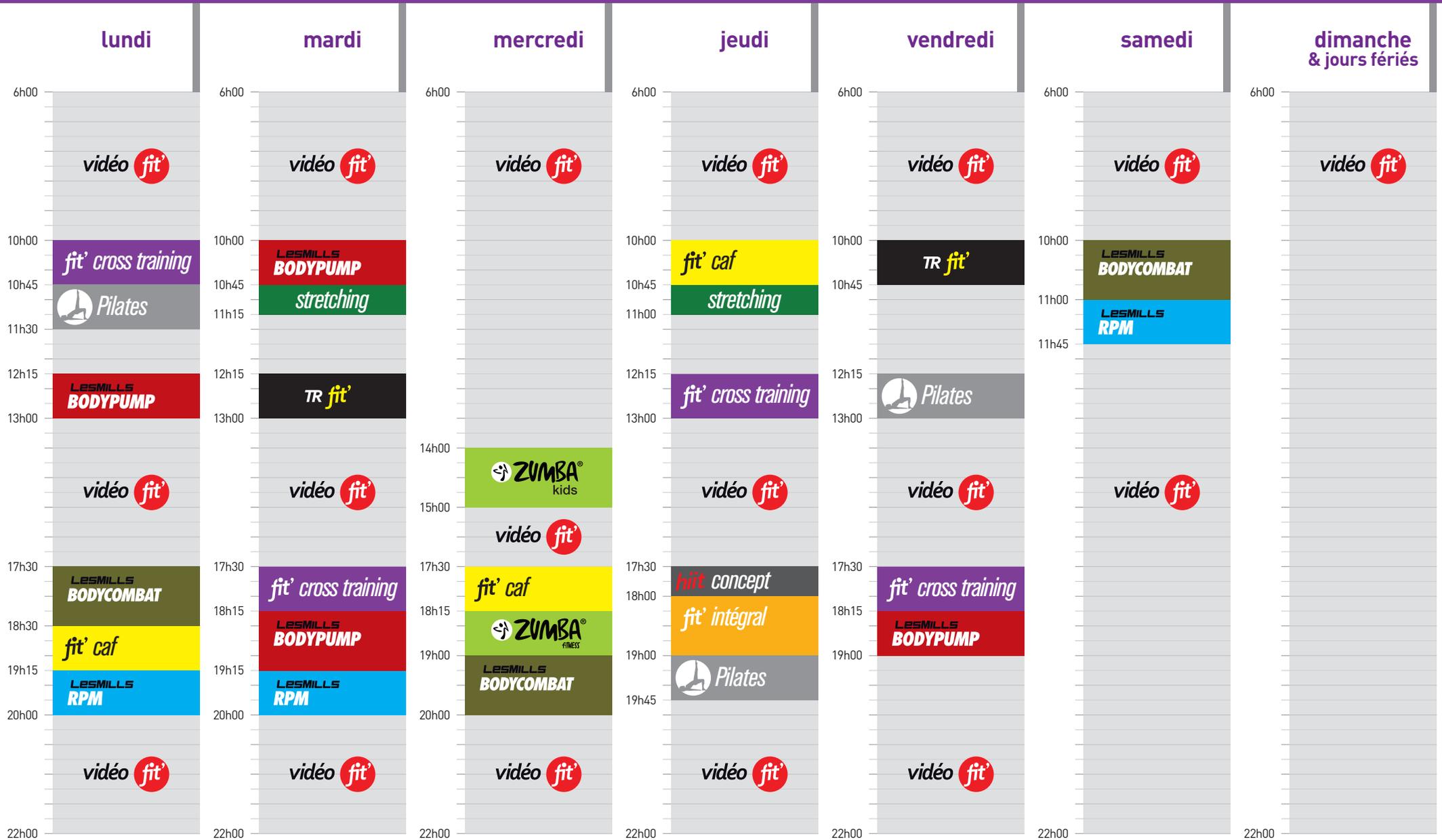


PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : à partir du 3 septembre 2018



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 cardiotraining 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 cardiotraining 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.