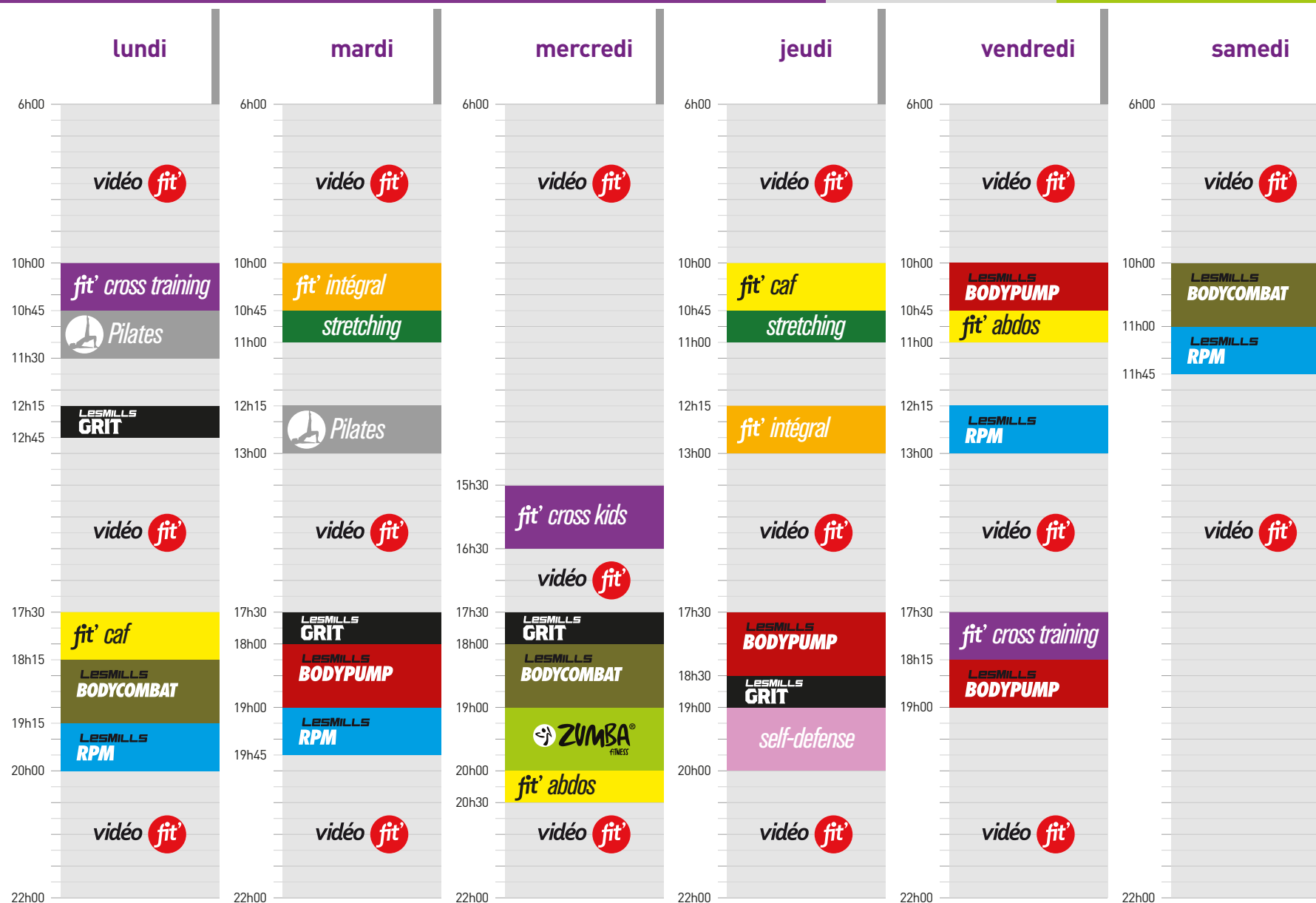


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 26 AOÛT 2019



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

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'CROSS KIDS : créé et adapté pour les enfants. entraînements fonctionnels permettant d'améliorer certaines qualités physiques comme l'endurance, l'agilité et la souplesse.

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

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

PILATES : renforcement des muscles profonds

SELF-DEFENSE : l'art de la défense personnelle ou de l'autodéfense sans arme.

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

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

LESMILLS GRIT : entraînement à haute intensité de 30 minutes, conçu pour améliorer la force et développer la masse musculaire.

LESMILLS RPM : cours coaché de biking

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino