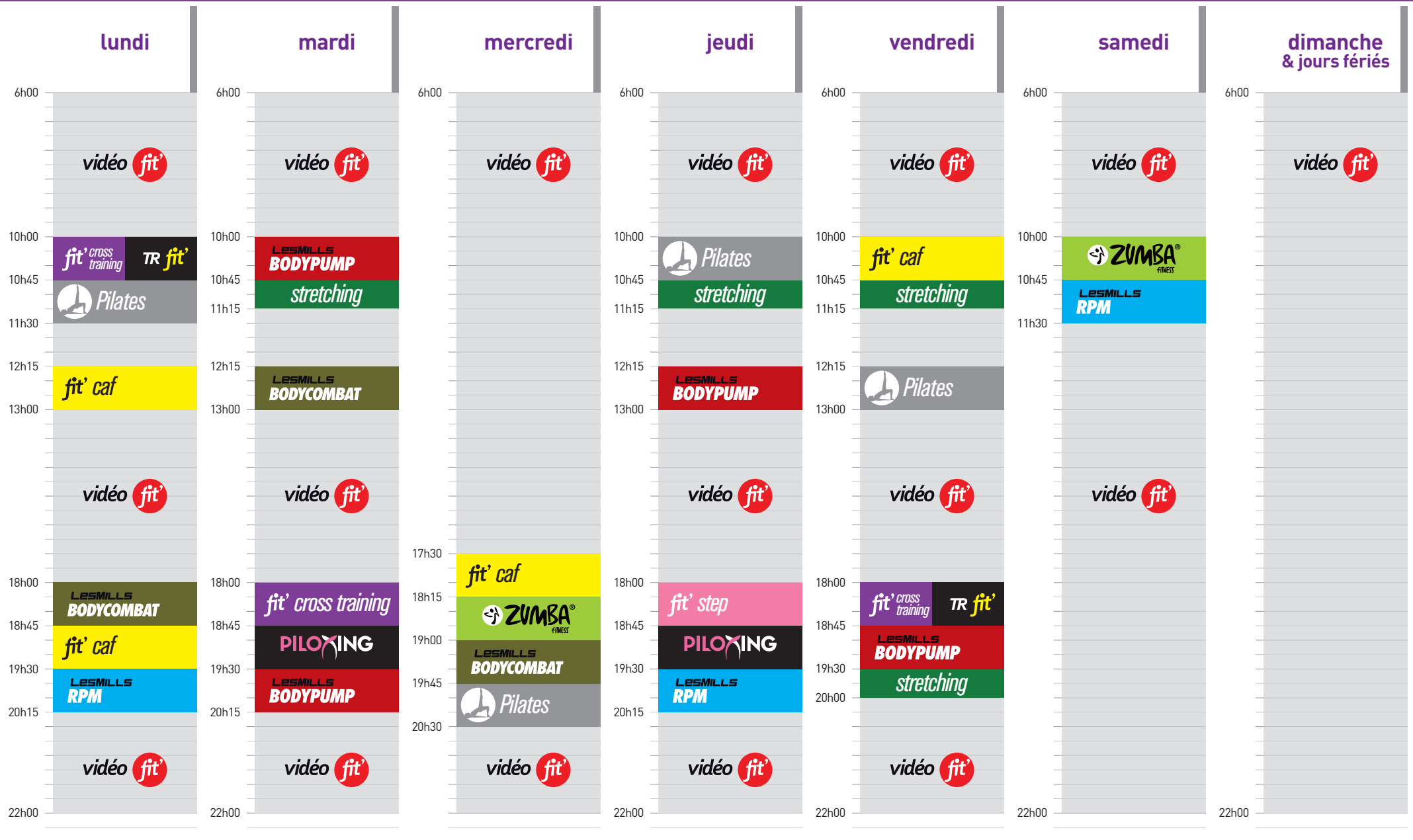


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : à partir du 27 août 2017



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

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

**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**PILATES** : renforcement des muscles profonds

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

**LESMILLS RPM** : cours coaché de biking

**LESMILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée

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

**PILOXING** : Une combinaison très réussie d'exercices de pilates, de boxe et de danse qui exerce tout le corps et tous les muscles, très efficacement.

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