

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

BRUMATH : à partir du 27 septembre 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
LES MILLS RPM : cours coaché de biking

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LES MILLS 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