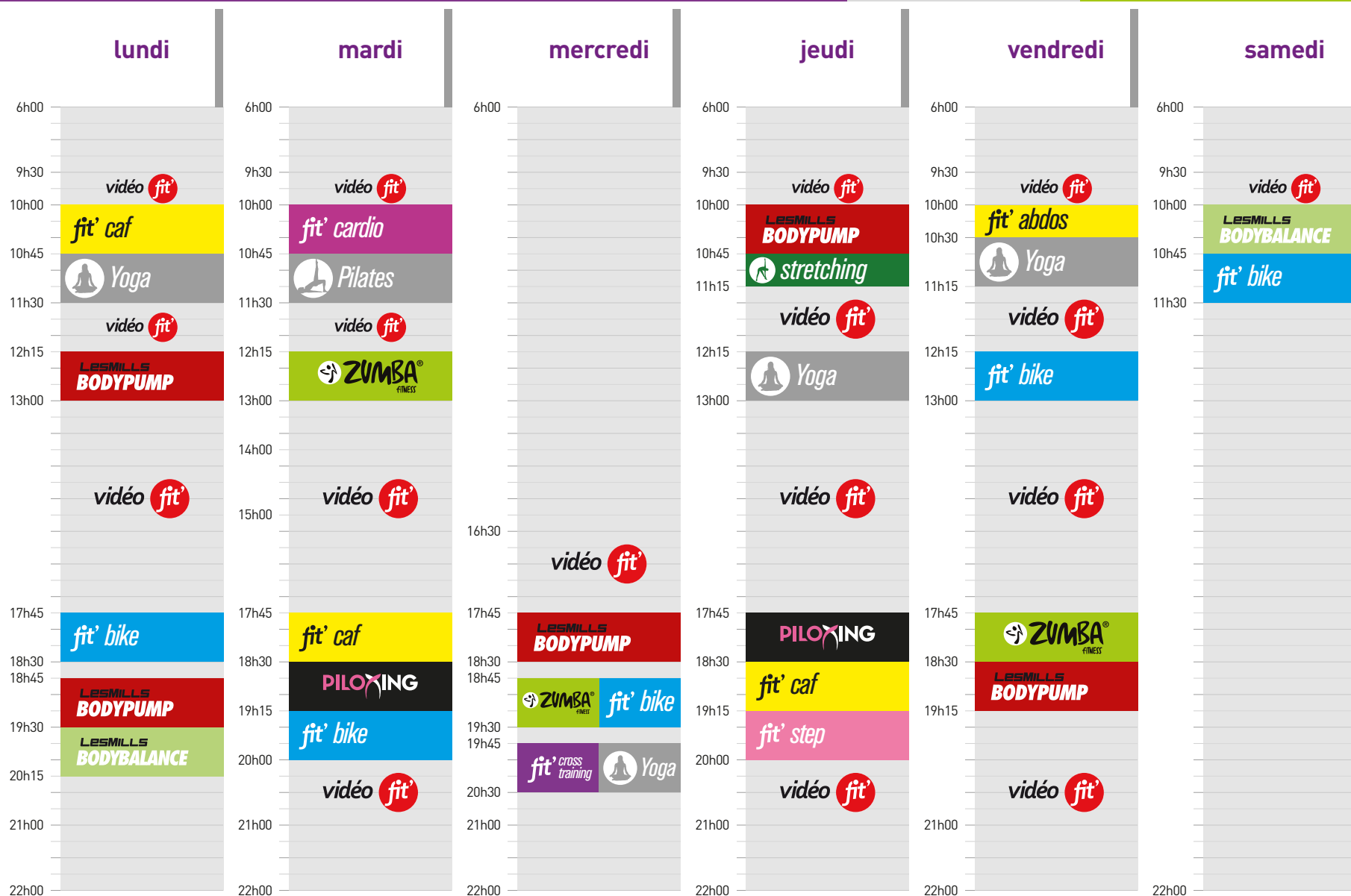


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 6 JANVIER 2020



**FIT'ABDOS** : travail du grand droit, des obliques et du transverse  
**FIT'BIKE** : cours coaché de biking  
**FIT'CAF** : renforcement cuisses-abdos-fessiers  
**FIT'CROSS TRAINING** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'CARDIO** : cours cardio  
**FIT'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse  
**LES MILLS BODYBALANCE** : cours inspiré de mouvements simple de Yoga, Tai chi et Pilates

**LES MILLS BODYPUMP** : renforcement musculaire avec barre chargée  
**PILOXING** : renforcement des muscles profonds  
**PILOXING** : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire  
**STRETCHING** : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse  
**YOGA** : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.  
**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino