

PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 9 JUIN 2021

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
9h30	9h30		9h30	9h30	9h30
10h00	10h00		10h00	10h00	10h00
10h45	10h45		10h30	10h45	10h45
11h15	11h15		11h15	11h15	11h00
12h15	12h15		12h15	12h15	11h45
13h00	13h00		13h00	13h00	
		16h30			
17h45	17h45	17h45	17h45	17h45	
18h30	18h45	18h15	18h00	18h30	
18h45	19h15	19h00	18h45	18h45	
19h30	19h30	19h15	19h00	19h30	
19h45	20h15	20h00	19h45		
20h30					
23h00	23h00	23h00	23h00	23h00	23h00

FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse
FIT'BIKE : cours coaché de biking
FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'CIRCUIT TRAINING : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts
FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes
HIIT CONCEPT : entraînement cardio-training de haute intensité en anaérobie alterné d'efforts moins intenses de récupération active

LES MILLS BODYATTACK : cours cardio composé de mouvements athlétiques et d'exercices de force
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
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