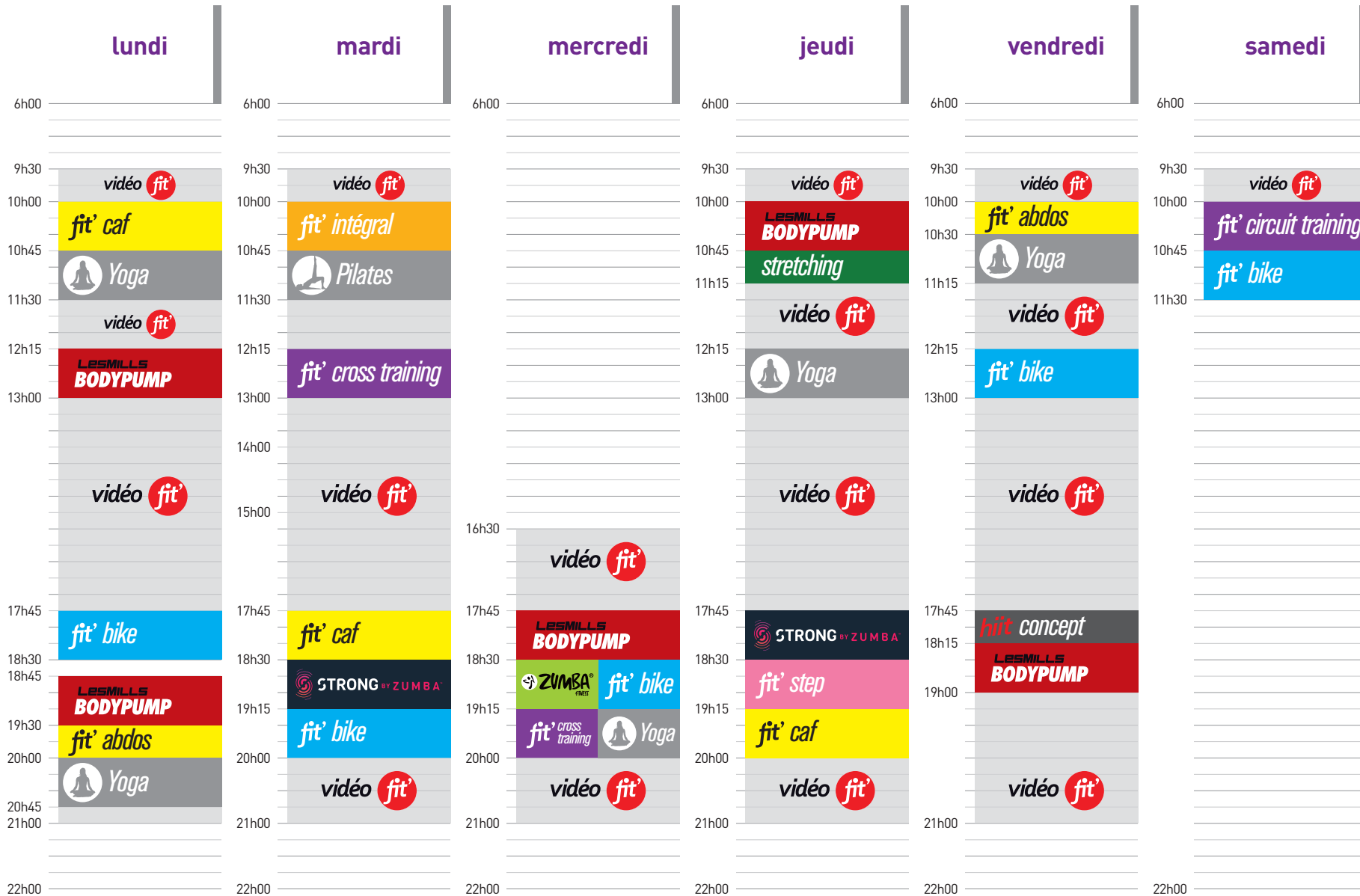


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



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
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
HIIT CONCEPT : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardio-training est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses

(temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardiotraining traditionnelle.
LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
PILATES : renforcement des muscles profonds
STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse
STRONG by ZUMBA : association de séquences de cardio et renforcement musculaires sur des intervalles haute/moyenne intensité, le tout calé sur une musique entraînante
YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino