

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 31 AOÛT 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'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

**TR FIT'** : exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

**YOGA** : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.