

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OBERNAI : à partir du 4 septembre 2017

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
7h30						
9h45	fit' bike	fit' cross training			fit' jump	
10h15	Pilates				fit' relax	fit' circuit training
10h45						Pilates
12h30	fit' intégral	fit' combat		fit' mix	fit' bike	
13h15						
18h00	fit' caf	fit' pump	fit' step intermédiaire	fit' caf	TR fit'	
18h45	ZUMBA® FITNESS	fit' combat	ZUMBA® FITNESS	fit' bike	fit' step débutant	
19h30	fit' bike	fit' abdos / stretch	fit' bike	stretching	Pilates	
20h00			fit' cross training			
21h00						

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'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux
FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'JUMP : cours chorégraphié combinant des mouvements athlétiques et des impacts au sol

FIT'MIX : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire
FIT'PUMP : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères
FIT'RELAX : esprit Pilates et Yoga
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
TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino