PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OBERNAI : *du 1er juillet au 31 août 2019*

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
6h00					
8h45					fit' cross training
9h30					
9h45	Pilates	fit' cross training			
10h30					
10h45					
12h30	fit' intégral	fit' circuit training		fit' mix	fit' bike
13h15					
17h30			fit' step tous niveaux		TR fit'
18h00	fit' caf	fit' circuit training	ZUMBA® FITNESS	fit' intégral	fit' abdos
18h15					
18h30					fit' cross training
18h45	fit' power	fit' pump		fit' bike	
19h00			fit' bike		
19h15					
19h30	fit' trampo	stretching		Pilates	
20h00					
20h15					
23h00					

FIT'ABDOS : renforcement de la sangle abdominale
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'MIX : mix de cours du planning combiné en un
FIT'PUMP : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

FIT'POWER : cours avec impacts alliant cardio et renfo, activité physique régulière conseillée.
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
FIT'TRAMPO : cours intense à prédominance cardio se faisant entièrement sur un trampoline (pas d'impact au sol).
PILATES : renforcement des muscles profonds
STRETCHING : cours d'étirement visant une amélioration de la souplesse
TR FIT' : exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino