

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OBERNAI : à partir du 3 septembre 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30
				8h45 fit' cross training	
9h45 fit' bike	9h45 fit' cross training			9h30	9h45 fit' power
10h15  Pilates					10h15 fit' circuit training
10h45	10h45				11h00  Pilates
					11h45
12h30 fit' intégral	12h30 fit' combat		12h30 fit' mix	12h30 fit' bike	
13h15	13h15		13h15	13h15	
14h00 fit' cross training					
14h45  Pilates					
15h30					
17h30 TR fit'	17h30 fit' circuit training	17h30 fit' step intermédiaire	17h30 fit' abdos	17h30 fit' step débutant	
18h00 fit' caf	18h15 fit' power	18h15  ZUMBA®	18h00 fit' pump	18h15 fit' caf	
18h45  ZUMBA® fit' bike	19h00 fit' pump	19h00 fit' bike fit' cross training	18h45 fit' bike	19h00 TR fit'	
19h30 fit' trampo	19h45 stretching	19h30 fit' trampo	19h30  Pilates	19h30 fit' cross training	
20h00	20h15	20h15	20h15	20h15	
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00

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'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'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