

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OBERNAL : à partir du 2 septembre 2019

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
6h00	6h00	6h00	6h00	6h00	6h00
				8h45 <b>fit' cross training</b>	
9h45 <b>fit' intégral</b>	9h45 <b>fit' cross training</b>			9h30	9h45 <b>fit' bike</b>
10h15 <b>Pilates</b>	10h45				10h15 <b>fit' circuit training</b>
11h00					11h00 <b>Pilates</b>
12h30 <b>fit' intégral</b>	12h30 <b>fit' circuit training</b>		12h30 <b>fit' mix</b>	12h30 <b>fit' bike</b>	11h45
13h15	13h15		13h15		
14h00 <b>fit' cross training</b>					
14h45 <b>stretching - mobilité</b>					
15h15					
17h30 <b>fit' step débutant</b>	17h30 <b>fit' aéro</b>	17h00 <b>Pilates</b>	17h30 <b>fit' abdos</b>	17h30 <b>fit' caf</b>	
18h15 <b>fit' caf</b>	18h15 <b>fit' power</b>	17h45 <b>fit' step intermédiaire</b>	18h00 <b>fit' pump</b>	18h15 <b>fit' trampo</b>	
19h00 <b>ZUMBA FITNESS</b> <b>fit' bike</b>	19h00 <b>fit' pump</b>	18h30 <b>ZUMBA FITNESS</b>	18h45 <b>fit' bike</b>	18h45 <b>TR fit'</b>	
19h45 <b>fit' trampo</b>	19h45 <b>stretching</b>	19h15 <b>fit' bike</b> <b>fit' cross training</b>	19h30 <b>Pilates</b>	19h15 <b>fit' cross training</b>	
20h15	20h15	19h45 <b>fit' trampo</b>	20h15	20h00	
23h00	23h00	23h00	23h00	23h00	23h00

**FIT'ABDOS** : renforcement de la sangle abdominale

**FIT'AÉRO** : cours fitness en musique avec une chorégraphie finale à chaque cours. Impacts légers, travail de la coordination.

**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

**STRETCHING-MOBILITÉ** : cours accessible à tous qui a pour but d'améliorer la souplesse et la mobilité du pratiquant

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

**ZUMBA** : cours chorégraphiés de danses type latino