

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 31 AOÛT 2020

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

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

**FIT'ABDOS - MOBILITÉ** : cours accessible à tous permettant d'améliorer la posture et la capacité à se mouvoir.

**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'CARDIO** : cours à haute intensité, contenant des impacts (sauts) et visant à améliorer votre endurance

**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** : 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.

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