

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OSTWALD : jusqu'au au 30 juin 2018

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h30	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'
9h30							
10h00	TR fit'	fit' pump		Pilates	fit' caf	fit' shape	
11h00						TR fit'	
						Pilates	
12h30	fit' intégral	fit' combat		fit' jump TR fit'	fit' bike		
13h15							
14h00							
14h00	vidéo fit'	vidéo fit'		vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	
17h15							
17h45	fit' caf	fit' jump	fit' step intermédiaire	fit' step débutant	fit' pump		
18h15	fit' combat	fit' bike		fit' caf	fit' circuit training		
19h00	fit' circuit training	fit' pump	TR fit'	fit' bike	fit' abdos stretching		
19h45	stretching	stretching	ZUMBA® FITNESS				
20h00							

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'COMBAT : puissant cours cardio sur les techniques de boxes et des arts martiaux

FIT'CIRCUIT 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'PUMP : renforcer tous les groupes musculaires du corps avec barre et charges légères

FIT'SHAPE : cours complet combinant exercices cardio (à impact) et renforcement musculaire.

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

PILATES : renforcement des muscles profonds

TR fit' : Exercices de renforcement musculaires utilisant le poids du corps, en suspension

ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino