

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OSTWALD : à partir du 3 septembre 2018

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche & jours fériés
6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30	6h30
vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'
9h30	9h30		9h30	9h30	9h30	
10h00	10h00		10h00	10h00	10h00	
TR fit'	fit' pump		Pilates	fit' caf	ZUMBA® fit' abdos	
11h00	11h00		11h00	11h00	11h00	
					Pilates	
12h30	12h30		12h30	12h30	12h30	
fit' intégral	fit' cross training		fit' combat	fit' bike		
13h15	13h15		13h15	13h15		
13h45	13h45	13h45	13h45	13h45		
vidéo fit'	vidéo fit'	ENFANTS & ADOS	vidéo fit'	vidéo fit'	vidéo fit'	
		14h15				
		kids dance 7/11 ans				
		15h15				
		kids dance 12/14 ans				
		15h30				
		16h30				
17h15	17h15	17h15	17h15	17h15	17h30	17h30
17h45	17h45	17h45	17h45	17h45		
fit' jump	fit' step débutant	fit' intégral	fit' bike	fit' pump		
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30		
TR fit'	fit' caf	fit' combat	TR fit'	fit' cross training		
19h15	19h15	19h15	19h15	19h15		
fit' bike	ZUMBA®	fit' pump	fit' step intermédiaire	stretching		
20h00	20h00	20h00	20h00	20h00	20h00	20h00
22h00	22h00	22h00	22h00	22h00		

**FIT'ABDOS** : travail du grand droit, des obliques et du transverse

**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'CROSS 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'STEP** : cours chorégraphié avec une marche de danse

**KIDS'DANCE** : cours chorégraphié de danses latino et contemporaine pour enfants et ados

**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

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