

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

OSTWALD : à partir du 4 septembre 2017

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