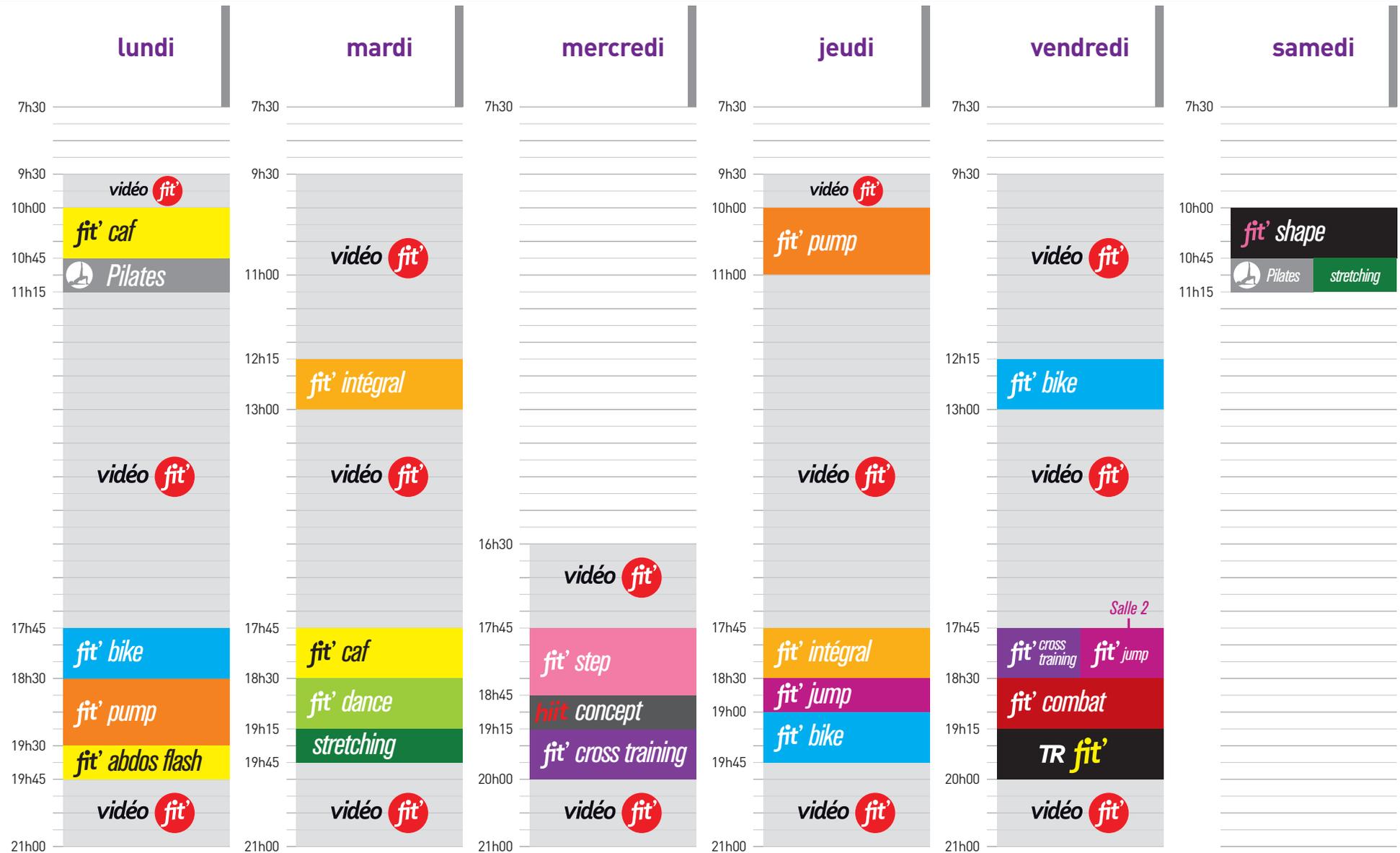


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAINTE-MARIE-AUX-MINES : jusqu'au 30 juin 2018



**FIT'ABDOS FLASH** : travail au sol ou debout, du ventre, de la taille et des fessiers

**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** : Cardio et résistance | Un cours de cardio en alternance avec un travail de renforcement musculaire

**FIT'DANCE** : cours chorégraphiés de danses type latino

**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

**HIIT CONCEPT** : High Intensity Interval Training : Le principe de cet entraînement cardio-training est de réaliser des d'efforts de haute intensité (en anaérobie) suivie d'efforts moins intenses (temps de récupération active) L'entraînement dure environ 30 minutes en comptant les périodes d'efforts et de récupération, soit moitié moins de temps qu'une séance de cardiotraining traditionnelle.

**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