

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAINTE-MARIE-AUX-MINES : jusqu'au 30 juin 2019



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

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

FIT'STEP LATINO : fit'step débutant sur musique latino

FIT' & YOU : cours au choix ou coaching cardio / muscu

PILATES : renforcement des muscles profonds

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse

Vidéo fit' : Cours virtuels vidéo sur écran géant