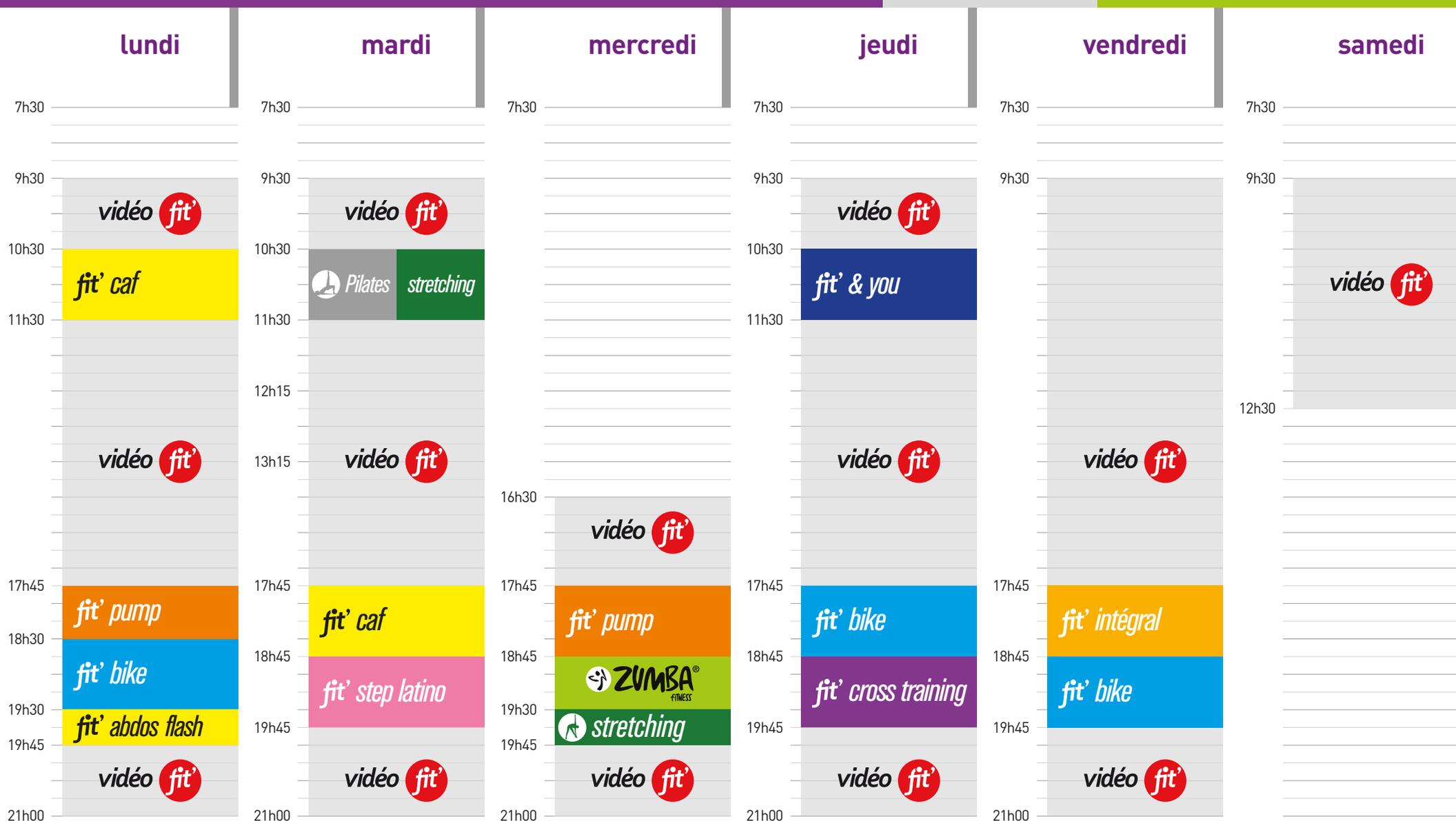


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 2 JANVIER 2020



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'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 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
ZUMBA : cours chorégraphiés de danses type latino