

# PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAINTE-MARIE-AUX-MINES : à partir du 2 juillet 2018



**FIT'ABDOS** : 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** : circuit d'exercices, par alternances courtes  
**FIT'CIRCUIT TRAINING** : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts  
**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  
**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