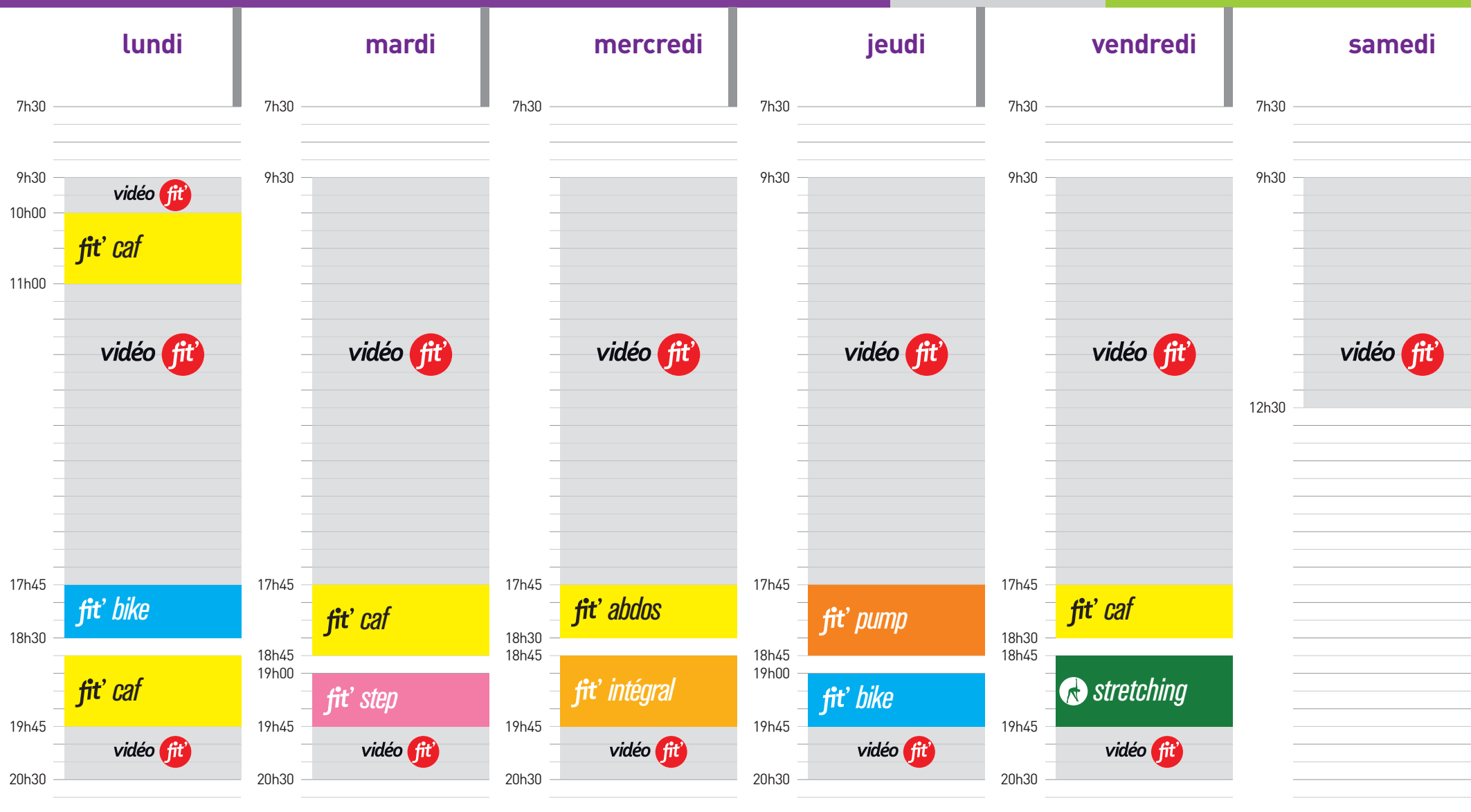


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



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'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

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

FIT'STEP : fit'step débutant

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

Vidéo fit' : cours virtuels vidéo sur écran géant