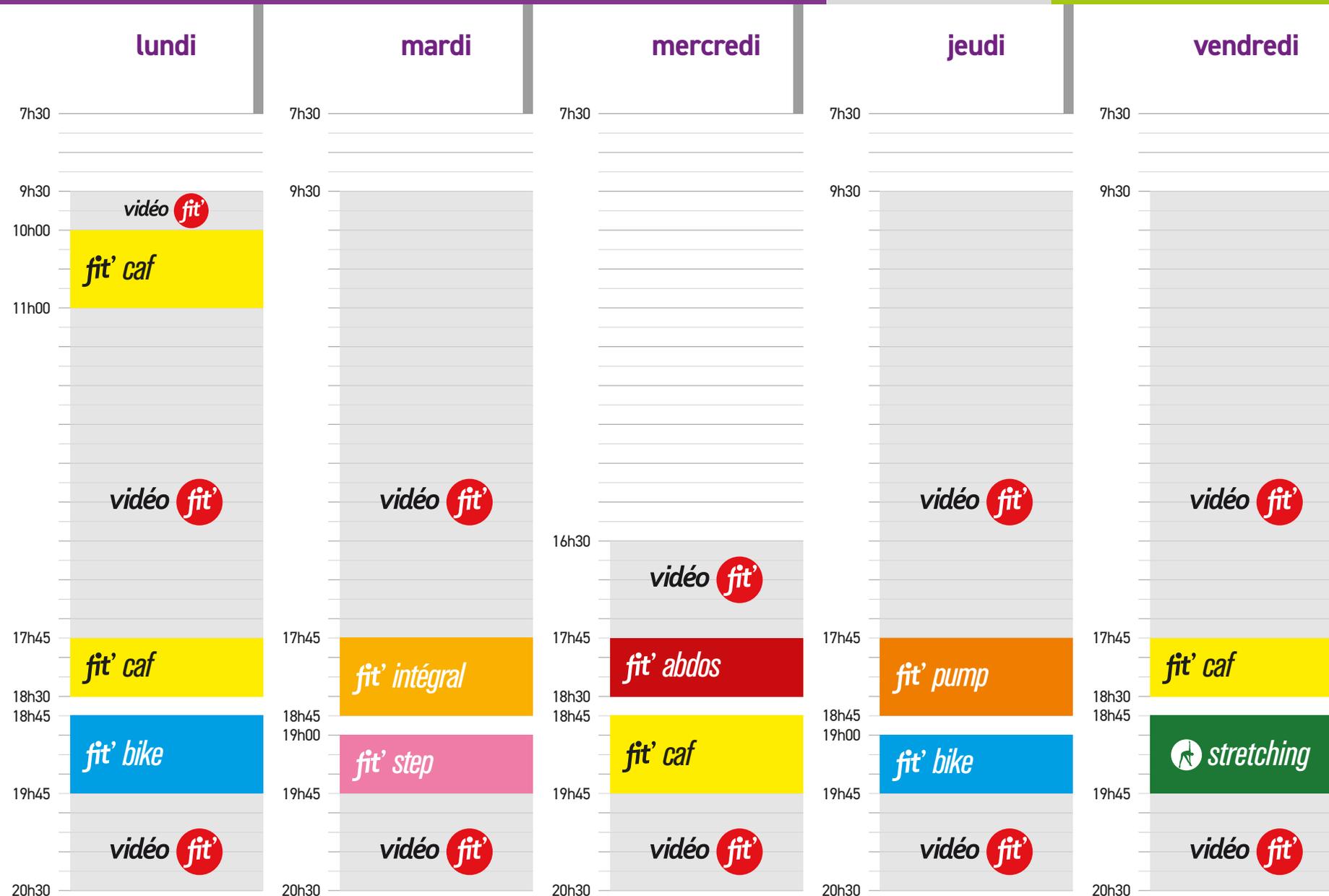


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



A PARTIR DU 9 JUIN 2021



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 : step
Vidéo fit' : cours virtuels vidéo sur écran géant
STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse