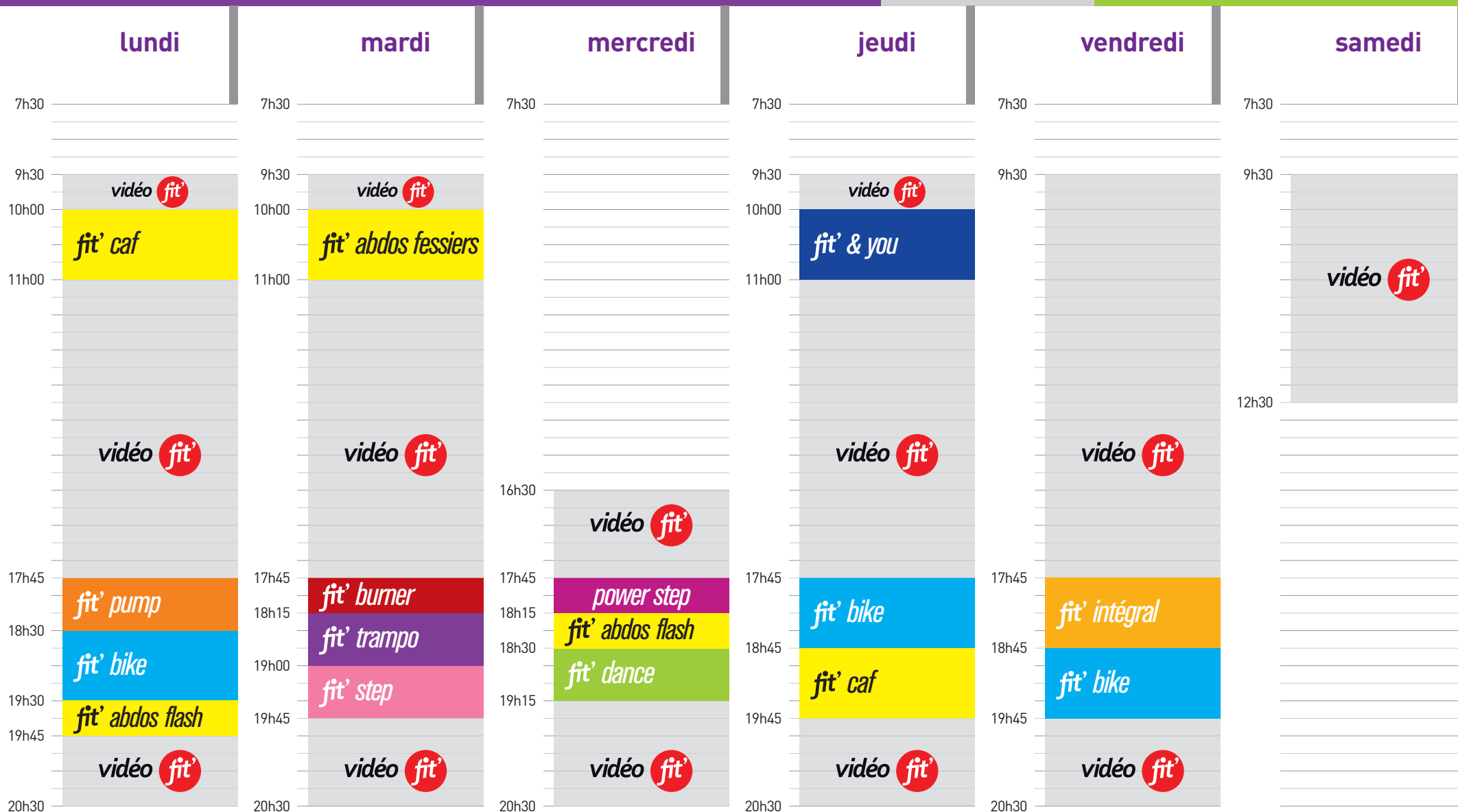


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



FIT'ABDOS FLASH : travail au sol ou debout, du ventre, de la taille et des fessiers

FIT'BIKE : cours coaché de biking

FIT BURNER : cours cardio à haute dépense énergétique

FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers

FIT'DANCE : cours chorégraphiés de danses type latino

FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé

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

FIT'STEP : step

FIT TRAMPO : cours cardio à l'aide de trampolines

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

POWER STEP : cours cardio avec utilisation du step mais sans chorégraphie.

Vidéo fit' : cours virtuels vidéo sur écran géant