

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SAINTE-MARIE-AUX-MINES : à partir du 2 septembre 2019



BOXE : cours de Boxe française (utilisation des poings et pieds)

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'CIRCUIT TRAINING : succession d'ateliers cardio et renforcement musculaire à impacts

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

FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse

FIT'STEP LATINO : fit'step débutant sur musique latino

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

PILATES : renforcement des muscles profonds

SELF DEFENSE : cours de savate défense qui allie des coups de savate, des prises et des clés permettant de neutraliser un adversaire

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

Vidéo fit' : cours virtuels vidéo sur écran géant