

PLANNING DE COURS COLLECTIFS

SCHWEIGHOUSE : à partir du 4 septembre 2017



FIT'ABDOS : travail du grand droit, des obliques et du transverse
FIT'CAF : renforcement cuisses-abdos-fessiers
FIT'CROSS TRAINING : circuit d'exercices, par alternances courtes
FIT'INTÉGRAL : renforcement musculaire généralisé
FIT'STEP : cours chorégraphié avec une marche de danse
PILATES : renforcement des muscles profonds

STRETCHING : étirement des muscles, tendons et ligaments, pour le travail de la souplesse
LESMILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée
LESMILLS RPM : cours coaché de biking
LESMILLS SH'BAM : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music