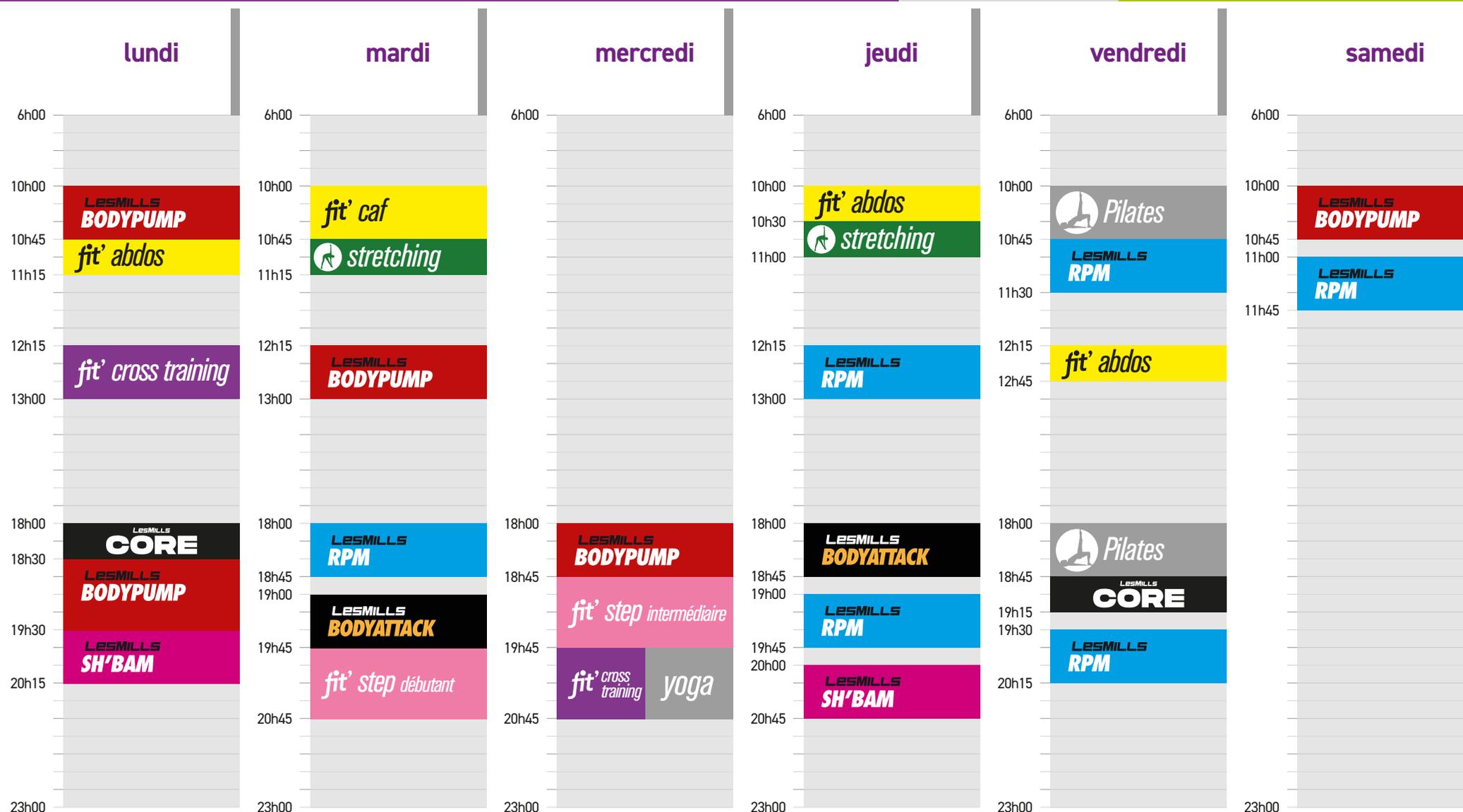


PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 9 JUIN 2021



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'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

LES MILLS BODYATTACK : cours cardio composé de mouvements athlétiques et d'exercices de force

LES MILLS BODYPUMP : renforcement musculaire avec barre chargée

LES MILLS RPM : cours coaché de biking

LES MILLS SH'BAM : cours chorégraphiés sur les derniers tubes de Dance Music

LES MILLS CORE : un programme de 30 minutes essentiellement focalisé sur le travail du centre du corps (pour raffermir la taille et le ventre)

YOGA : discipline spirituelle et corporelle qui vise à libérer l'esprit par la parfaite maîtrise du corps.