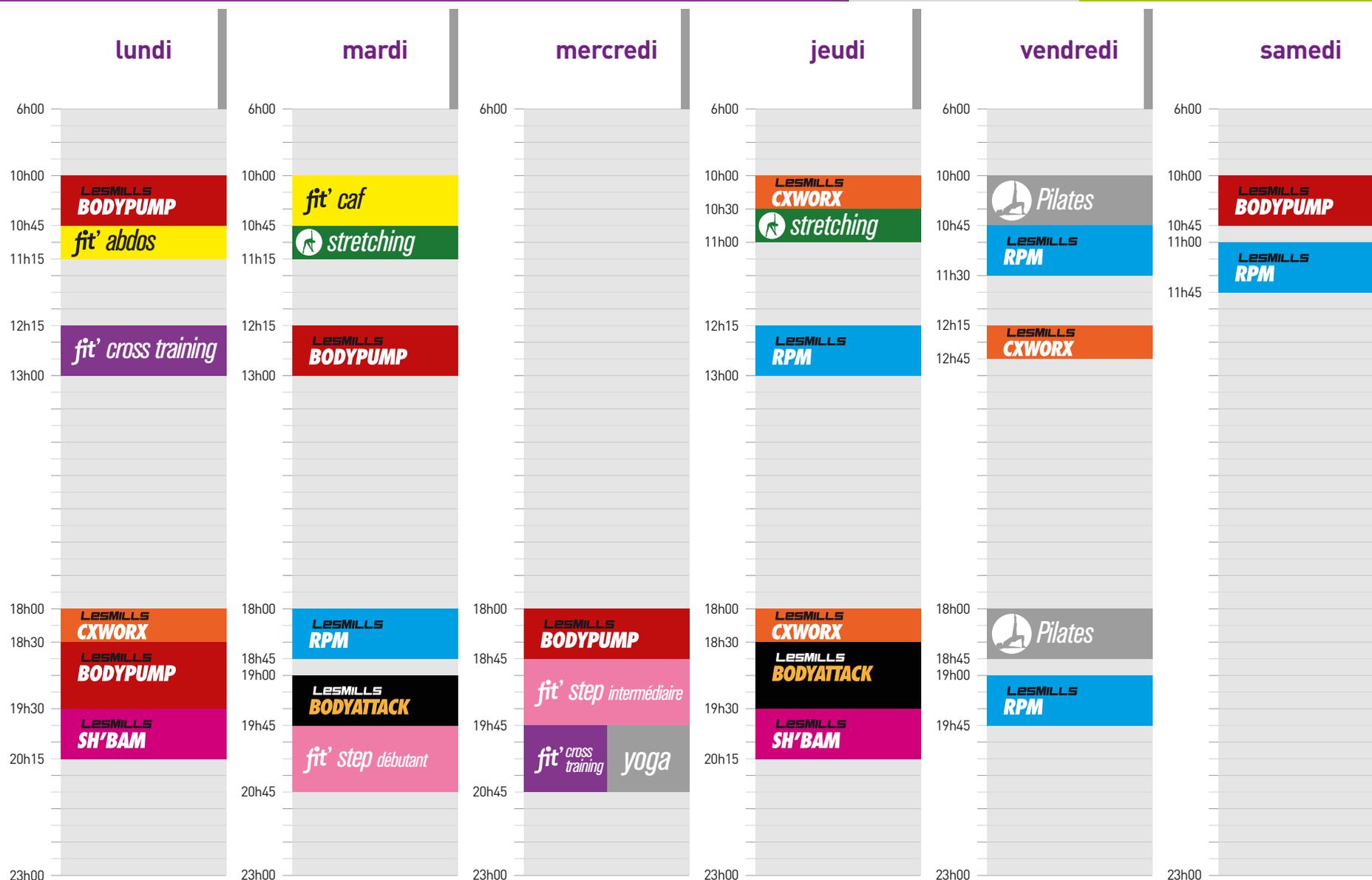


# PLANNING DE COURS COLLECTIFS



À PARTIR DU 31 AOÛT 2020



**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 CXWORX** : 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.