



DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS FITNESS

C.A.F : Renforcement musculaires des Cuisses, des abdos, des fessiers

Silhouette : Cours de culture physique composé de mouvements simples accessibles à tous

Cardio Training : cours avec variation de la fréquence cardiaque, avec des exercices de renforcement musculaire.

Gym Molitor : cours de renforcement global

Circuit training : Enchaînement d'exercices en renforcement musculaire en boucle et en temps limité

Pilates : cours de maintien sangle lombaire et abdominale

Swiss Ball : exercices de tonification sur ballon

Stretching : mise en place d'étirements basés sur des exercices de respiration

Zumba : mélange subtil de danse et de fitness sur fond de merengue et de salsa

Spécial dos : Renforcement colonne dorsale

Spécial abdos : séance de renforcement des abdominaux