

# COURS COLLECTIFS

LUNDI MARDI MERC JEUDI VEND

**CAF**

12H30

TAILLE ABDOS DOS

12H30

**TABATA**

12H30

**PUMP**

12H30

*Yoga  
dynamique*

12H30

**ZUMBA**

18H30

**STEP**

18H30

*Fessiers  
XTREM*

18H30

**TABATA**

18H30

**ZUMBA**

18H30

*Yoga  
dynamique*

19H15

**TABATA**

19H15

**PUMP**

19H15

**STEP**

19H15

**bodyART**

19H15

**CAF:** Cuisses, Abdos, Fessiers

**Zumba:** Méthode de fitness inspirée de différentes danses latino-américaines

**Yoga dynamique:** Enchaînement fluide et tonique d'une série de postures plutôt sportives, rythmé par la respiration

**STEP:** Chorégraphie au rythme d'une musique entraînante sur une marche réglable

**TABATA:** 20 secondes de travail entrecoupés par 10 secondes de repos sur tous les muscles du corps

**PUMP:** Renforcement musculaire complet

**Stretching:** Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires