

MULTI-CARDIO: Planning du Playground

Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE			
05/02/25	AERO DANSE	23/04/25	AERO DANSE
12/02/25	Step Fonctionnel	30/04/25	AERO DANSE
19/02/25	CARDIO BOXE	07/05/25	Step Fonctionnel
26/02/25	Circuit Training	14/05/25	CARDIO BOXE
05/03/25	Circuit Training	21/05/25	Circuit Training
12/03/25	AERO DANSE	28/05/25	Circuit Training
19/03/25	AERO DANSE	04/06/25	AERO DANSE
26/03/25	Step Fonctionnel	11/06/25	AERO DANSE
02/04/25	CARDIO BOXE	25/06/25	Step Fonctionnel
09/04/25	Circuit Training	02/07/25	CARDIO BOXE
16/04/25	Circuit Training	09/07/25	Circuit Training

Circuit Training	Venez travailler votre endurance cardio-vasculaire avec une alternance de différents exercices effectués sur une courte durée, afin de brûler un maximum de calories.
AERO DANCE	Apprentissage d'une chorégraphie, en musique, alliant travail des membres inférieurs et travail cardio-vasculaire à basse intensité.
Step Fonctionnel	Cours cardio-vasculaire et musculaire où le but est de travailler sur des mouvements simples et fonctionnels à l'aide d'un Step. Ce cours est adapté à tous.
CARDIO BOXE	Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire.