

MULTI-CARDIO: Planning du Playground

| Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE | | | |
|---------------------------------------|------------------|----------|------------------|
| 06/03/24 | Circuit Training | 22/05/24 | AERO DANSE |
| 13/03/24 | Circuit Training | 29/05/24 | Step Fonctionnel |
| 20/03/24 | AERO DANSE | 05/06/24 | Step Fonctionnel |
| 27/03/24 | AERO DANSE | 12/06/24 | CARDIO BOXE |
| 03/04/24 | Step Fonctionnel | 19/06/24 | CARDIO BOXE |
| 10/04/24 | Step Fonctionnel | 26/06/24 | AERO DANSE |
| 17/04/24 | CARDIO BOXE | 03/07/24 | Step Fonctionnel |
| 24/04/24 | CARDIO BOXE | 10/07/24 | Circuit Training |
| 01/05/24 | FÉRIÉ | 17/07/24 | CARDIO BOXE |
| 08/05/24 | FÉRIÉ | 24/07/24 | AERO DANSE |
| 15/05/24 | AERO DANSE | 31/07/24 | FERMÉ |

| | |
|-------------------------|---|
| 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. |
| AERO DANCE | Apprentissage d'une chorégraphie, en musique, alliant travail des membres inférieurs et travail cardio-vasculaire à basse intensité. |
| CARDIO BOXE | Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire. |
| 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. |