

MULTI-CARDIO: Planning du Playground

Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE			
04/09/24	Circuit Training	20/11/24	CARDIO BOXE
11/09/24	Circuit Training	27/11/24	Circuit Training
18/09/24	AERO DANSE	04/12/24	Circuit Training
25/09/24	AERO DANSE	11/12/24	AERO DANSE
02/10/24	Step Fonctionnel	18/12/24	Step Fonctionnel
09/10/24	CARDIO BOXE	25/12/24	Jour férie
16/10/24	Circuit Training	01/01/25	Jour férie
23/10/24	Circuit Training	08/01/25	CARDIO BOXE
30/10/24	AERO DANSE	15/01/25	Circuit Training
06/11/24	AERO DANSE	22/01/25	Circuit Training
13/11/24	Step Fonctionnel	29/01/25	AERO DANSE

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.