



## MULTI-CARDIO: Planning du Playground

Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE			
07/01/26	Circuit Training	04/03/26	CARDIO BOXE
14/01/26	Circuit Training	11/03/26	AERO DANSE
21/01/26	CARDIO BOXE	18/03/26	AERO DANSE
28/01/26	AERO DANSE	25/03/26	Step Fonctionnel
04/02/26	AERO DANSE	01/04/26	Circuit Training
11/02/26	Step Fonctionnel	08/04/26	Circuit Training
18/02/26	Circuit Training	15/04/26	CARDIO BOXE
25/02/26	Circuit Training	22/04/26	AERO DANSE

<b>Circuit Training</b>	Venez travailler votre endurance cardio-vasculaire avec une alternance de différents exercices effectués sur une courte durée, afin de brûler un maximum de calories.
<b>CARDIO BOXE</b>	Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire.
<b>AERO DANCE</b>	Apprentissage d'une chorégraphie, en musique, alliant travail des membres inférieurs et travail cardio-vasculaire à basse intensité.
<b>Step Fonctionnel</b>	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.