

## MULTI-CARDIO: Planning du Playground

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

<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.