

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	Circuit Training

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.