



MULTI-CARDIO: Planning du Playground

Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE			
02/09/26	AERO DANSE	28/10/26	Step
09/09/26	AERO DANSE	04/11/26	Circuit Training
16/09/26	Step	18/11/26	Circuit Training
23/09/26	Circuit Training	25/11/26	CARDIO BOXE
30/09/26	Circuit Training	09/12/26	AERO DANSE
07/10/26	CARDIO BOXE	16/12/26	AERO DANSE
14/10/26	AERO DANSE	23/12/26	Step
21/10/26	AERO DANSE	30/12/26	FERMÉ

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.
CARDIO BOXE	Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire.
AERO DANCE	Apprentissage d'une chorégraphie, en musique, alliant travail des membres inférieurs et travail cardio-vasculaire à basse intensité.
Step	Cours Cardio chorégraphié en rythme, avec un step (petite marche), permet d'améliorer son endurance en s'amusant en musique.