

## MULTI-CARDIO: Planning du Playground

Mercredi de 19h à 19h50 avec STEPHANE			
06/09/23	AERO DANSE	22/11/23	Step Fonctionnel
13/09/23	AERO DANSE	29/11/23	CARDIO BOXE
20/09/23	Step Fonctionnel	06/12/23	CARDIO BOXE
27/09/23	Step Fonctionnel	13/12/23	Circuit Training
04/10/23	CARDIO BOXE	20/12/23	Circuit Training
11/10/23	CARDIO BOXE	10/01/24	AERO DANSE
18/10/23	Circuit Training	17/01/24	AERO DANSE
25/10/23	Circuit Training	24/01/24	Step Fonctionnel
01/11/23	AERO DANSE	31/01/24	Step Fonctionnel
08/11/23	AERO DANSE	07/02/24	CARDIO BOXE
15/11/23	Step Fonctionnel	14/02/24	CARDIO BOXE

<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.
<b>AERO DANCE</b>	Apprentissage d'une chorégraphie, en musique, alliant travail des membres inférieurs et travail cardio-vasculaire à basse intensité.
<b>CARDIO BOXE</b>	Apprentissage d'enchaînements à base de coups de poing et de pied, entrecoupés de travail musculaire.
<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.