

PLANNING DES COURS

	10h30	11h00	11h30	12h00	12h15	13h00	17h30	18h00	18h15	18h45	19h00	19h30	19h45	20h00	20h15	20h30	20h45	21h00	21h45	22h00
Lundi					F.A.C step		Step inter	Body Sculpt		Step Initiation	Body Fight									
Mardi					Body Sculpt		F.A.C	Step Avancé		Body Sculpt	Step Basic									
Mercredi							Body Sculpt	T.B.C		Iron Pump										
Jeudi	Body Sculpt Stretch				F.A.C		Step Energy	Abdos	Top for the top	Zumba	A.F	Stretch								
Vendredi					Body Sculpt		Step Basic	F.A.C		Body Fight										
Samedi	A.F	Step Energy	Stretch																	

Ce planning est susceptible d'être modifié en cours d'année

Cours à partir de 4 personnes

■ Cardio
 ■ Musculaire
 ■ Chorégraphié
 ■ Etirement

COURS

Abdos

Cours de 15 min. visant à renforcer la sangle abdominale.

Body Fight

Cours cardio-vasculaire basé sur des mouvements de sports de combat.

Body Sculpt

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Fesses Abdos Cuisses (F.A.C) & Abdos Fessiers (A.F)

Renforcement musculaire sollicitant les régions citées.

Iron Pump

Cours de renforcement musculaire généralisé, d'une intensité plus soutenue que le Body Sculpt.

Zumba

Cours cardio-vasculaire à chorégraphies simples associant des musiques latines et internationales à des exercices de renforcement musculaire.

Top for the top

Spécial haut du corps.

Step

Cours cardio-vasculaires chorégraphiés où l'on utilise une marche.

Step Energy

Cours permettant l'apprentissage des pas de base en Step, avec une composante cardio-vasculaire.

Stretching

Pratique destinée à développer la souplesse corporelle.

T.B.C

Alternance de Step et de renforcement musculaire. Cours non chorégraphié, d'une intensité très élevée.

