

PLANNING 2018-2019 Section FORM ACTIV

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
18h/18h30 Body Tonic	12h30/13h30 Zumba (nouveau)	18h15/19h Zumba Ados (10/14ans)	18h/18h45 Body Tonic/abdos fessiers
18h30/19h Abdos Fessiers	14h30/15h30 Stretching(nouveau)	19h/20h Zumba	18h45/19h30 Step
19h/19h30 Cardio fun	18h30/ 19h30 Interval Training	20h/21h Zumba	19h30/20h Abdos Fessiers
19h30/20h15 Stretching	19h30/20h30 Cardio Dance		20h/20h30 Cardio Fun
20h15/21h Step	20h30/21h Abdos Fessiers		20h30/21h15 Stretching
	21h/21h30 Body Tonic		

Chaque cours se termine par quelques minutes de Stretching.

Descriptif des activités

Body Tonic : Tonification du dos, des cuisses, des bras et de la poitrine (=renforcement musculaire)

Cardio Dance : Aérobie sans impact au sol pour brûler des calories (= LIA)

Interval Training : Travail visant le renforcement musculaire de tout le corps et la condition physique par une alternance du travail musculaire et cardio (= TBC)

Cardio Fun : Enchaînement de mouvements simples pour brûler des calories et améliorer son endurance (=partie cardio du TBC)

Stretching : Destiné à développer la souplesse corporelle mais aussi à préparer le corps à l'exercice physique ou encore à favoriser la récupération après un effort physique.

Abdos fessiers : renforcement des muscles fessiers et abdominaux

Zumba : Chorégraphie inspirée de danses latines

Les changements de cours peuvent avoir lieu toutes les 1/2heures, nous vous demandons de vous changer avant si possible afin de ne pas perdre de temps aux « intercours ».