



CROCODIL'S AQUAGYM & FITNESS

PLANNING septembre 2016 - juin 2017 .

<http://www.crocodils.com>



LUNDI

10h00
11h00
PUSH
Guillaume

12h30
13h15
AQUAPALME
David

MARDI

10h00
10h45
AQUAPALME
Agnès

12h30
13h15
Circuit-Coaching.
Agnès

MERCREDI

15h30
16h15
AQUAGYM
Agnès

15h30
16h15
Circuit-Coaching.
Agnès

JEUDI

12h30
13h15
AQUATRaining
Agnès

VENDREDI

10h00
10h45
AQUAGYM
Agnès

12h30
13h15
BIKE
Agnès

18h15
19h00
19h15
20h00
C-A-F
Samantha

19h00
19h15
20h00
BIKE
Samantha

18h15
19h15
20h00
PUSH
Guillaume

19h15
20h00
AERO-COMBAT
Guillaume

17h45
18h30
19h15
19h30
20h15
AQUAGYM
Agnès

18h30
19h15
19h30
20h15
Body-Sculpt
Agnès

19h15
19h30
20h15
BIKE
Agnès

18h15
19h00
19h15
20h00
BIKE
Samantha

19h00
19h15
20h00
Cardio-Sculpt
Samantha

18h30
19h00
20h00
GREAT-POWER
Guillaume

19h00
20h00
PUSH
Guillaume

Pour le bon déroulement des cours, merci de bien vouloir respecter les points suivants:

- téléphones portables éteints.
- arriver à l'heure.
- chaussures propres.
- serviette obligatoire.

Les cours de **BIKE** et de **GREAT-POWER** se font sur réservations: 20 personnes maxi pour le **BIKE** et 12 pour le **Great Power**.

BIKE: cours de vélo en salle, idéal pour brûler un maximum de calories.

AERO-COMBAT: mouvements de combat enchainés sur des musiques entraînantes pour un cours dynamique.

BODY-SCULPT: renforcement musculaire généralisé.

GREAT-POWER: 30 minutes d'entraînement intense pour se dépenser un maximum et améliorer ses capacités physiques.

CARDIO-SCULPT: cours alternant des séquences de cardio intenses et de renforcement musculaire avec élastiques, poids...

Nouveauté

PUSH: renforcement musculaire généralisé avec barres lestées.

C-A-F: tonification musculaire du bas du corps avec petit matériel.

CIRCUIT-COACHING: circuit collectif en salle de musculation.

Aquagym, Aquatraining et Aquapalme: différents types de cours en piscine.