

CROCODIL'S AQUAGYM & FITNESS PLANNING septembre 2018 - juin 2019



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
10h00	BODY-SCULPT	AQUAPALME			AQUAGYM
11h00					
12h30	AQUAPALME	BIKE & POWER TRAINING		AQUATRaining	
13h15					
18h15	BIKE	HIIT		C-A-F	PADEL Joel
19h00					
19h15	Gainage - Stretch	ABDOS FLASH - RENFORCEMENT	BIKE	AERO-COMBAT	BODY-SCULPT
20h00					

Pour vos programmes cardio-musculation les coachs sont à votre disposition

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 se font sur réservations: 22 personnes maxi.

Aquagym, Aquatraining et

Aquapalme: Différents types de cours en piscine.

AERO-COMBAT: Mouvements de combat enchaînés sur des musiques entraînant pour un cours dynamique.

BODY-SCULPT:

Renforcement musculaire généralisé .

GAINAGE/STRETCHING: Renforcement musculaire généralisé, suivi d'étirements passifs.

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

POWER TRAINING / HIIT: Interval training

PADEL: Animation, matchs..

BIKE: Cours de vélo en musique, idéal pour brûler un maximum de calories.

ABDOS FLASH / RENFORCEMENT:

Travail des abdominaux et du haut du corps.