

# CROCODIL' S PLANNING Septembre 2019 - Juin 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00	BODY-SCULPT	AQUAPALME	YOGA DYNAMIQUE *voir légende*		AQUAGYM
11h00					
12h30	AQUAPALME			AQUATRaining	
13h15					
18h15	BIKE	ABDOS - gym douce		C-A-F	PADEL Joel
19h00					
19h15	Circuit training / Stretch	HIIT	BIKE	AERO-COMBAT	BODY-SCULPT
20h00				Cours Surprise	

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.

Réservations pour les cours de **BIKE** (22 pers max) et de **YOGA** (entre 3 et 10).

**BIKE:** Cours de vélo en musique.  
**!Réservations!**

**BODY-SCULPT:** Renforcement musculaire généralisé .

**CIRCUIT TRAINING**  
Circuit cardio/renforcement  
Suivi d'un 1/4 d'heure de gainage-étirements.

**Aquagym,Aquatrainng et Aquapalme:** Différents types de cours en piscine.

**ABDOS FLASH - GYM DOUCE :**  
Cours alternant abdos et exercices non agressifs. Sollicitation cardio modérée.

**HIIT:** Interval training. Cours intense.

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

**AERO-COMBAT:** Mouvements de combat enchainés sur des musiques entraînantes. Cours très cardio.

**Cours surprise:** Step, Aérodance ...ect  
Généralement cardio.

**PADEL:** Animations, initiations, matchs..

**YOGA:** Ashtanga (puissance/ équilibre/ souplesse ) ! **Réservations!**  
En + de votre abo multi-activités.

**Abonnés :** 10e séance / 90e 10 séances

**Non abonnés:** 14e séance / 125e 10séances