

DAUPHINS DE GRASSE
AQUA-FITNESS et AQUA-basic

2008/2009

Chers adhérentes, voici les thèmes et l'intensité des cours d'aqua-gym jusqu'au 22 novembre 2008
Ce programme sera également affiché sur les panneaux d'informations du club (Bassin et entrée).
Votre programme et infos sur internet www.dauphinsdegrasse.com / Rubrique : Aquafitness

PROGRAMME DES COURS du 15 septembre au 22 novembre 2008

*Attention : *Le cours du Vendredi 24 ou du 31/10 n'aura pas lieu en raison de l'assemblée générale. La date n'est pas confirmée au moment de la parution.
Prenez contact avec le secrétariat début octobre. Le cours AQUA POWER N°8 débutera à partir du planning suivant.*

Rappel : Les adhérentes des cours du midi ne peuvent pas accéder au cours du soir

ATTENTION : Les cours du lundi et mercredi soir sont très fréquentés.

		15/09 au 20/09	22/09 au 27/09	29/09 au 4/10	6/10 au 11/10	13/10 au 18/10	20/10 au 25/10	27/10 au 1/11	3/11 au 8/11	10/11 au 15/11	17/11 au 22/11
Lundi	20h10 - 20h55	2	3	1	6	5	1	2	3	4	6
Mardi	11h30 - 12h	6	7	STRECHING	2	3	6	STRECHING	2	4	3
Mardi	20h40 - 21h25	6	1	2	7	1	2	6	7	1	4
Mercredi	20h10 - 20h55	5	2	6	1	2	3	1	4	5	2
Jeudi	11h30 - 12h	3	2	4	6	4	2	3	6	2	4
Jeudi	21h05 - 21h50	7	7	7	2	7	7	7	1	7	7
Vendredi	11h30 - 12h	2	6	1	4	7	3	1	7	6	2
Vendredi	20h45 - 21h30	1	6	4	3	2	4*	3*	2	6	1
Samedi	8h45 - 9h30	4	1	3	5	1	2	FERIE	1	3	2

N°	Nom du cours	INTENSITE	Définition des cours
1	AQUADYNAMIC	X X X	L' AQUADYNAMIC....c'est magique, cours pré-chorégraphié 9 chansons pour 9 thèmes différents, l'harmonie parfaite pour votre corps. L'AQUADYNAMIC, l'aquagym tel que vous ne l'avez jamais imaginé.
2	Hydro Hight Energy / Déconseillé aux débutants	X X X X	Multitudes de mouvements enchaînés sur de la musique près à vous couper le souffle... Attention à la déferlante !!!
3	Aqua Noddle	X	Combinaison de mouvements avec frites. Travail cardio-vasculaire modéré. A consommer sans modération
4	Aqua-Free Ride	X X	Energie, rythme et dynamisme à 100 % avec Haltères en mousse
5	Hydro Kick Fighting	X X X	Combinaison de techniques venues du karaté et de la boxe. Jette toi à l'eau et prépare toi au combat !!
6	Deep-Water	X X X	Travail avec ceinture de flotaison en eau profonde. Les abdos et les fessiers vont en redemander.
7	Aqua-Step	X X X	Un step, des pas basiques et des enchaînements simples...un must pour le bas du corps
8	NOUVEAU : AQUA-POWER / Déconseillé aux débutants	X X X X X	Une barre ou des haltères qui augmentent la résistance du travail, une intensité max, mélangez le tout et vous obtiendrez un entraînement de musculation aquatique qui défait votre corps dans son ensemble .

INTENSITE CARDIO-VASCULAIRE

X	X X	X X X	X X X X	X X X X X
modéré	moyenne	haute	maximun	TRAVAIL MUSCULAIRE TRES IMPORTANT