

**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 14 février 2009  
Ce programme sera également affiché sur les panneaux d'informations du club ( Bassin et entrée ).  
Votre programme et infos sur internet [www.dauphinsdegrasse.com](http://www.dauphinsdegrasse.com) / Rubrique : Aquafitness

**PROGRAMME DES COURS du 24 novembre 2008 au 14 février 2009**

*La piscine sera fermée du 22 décembre 2008 au 4 janvier 2009*

**Rappel Les adhérentes des cours du midi ne peuvent pas accéder au cours du soir, sauf avec la carte DAUPHIN**

**Rappel : Les adhérentes des cours du soir ne peuvent pas accéder au cours du midi, sauf avec la carte DAUPHIN.**

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

		24/11 au 29/11	1/12 au 6/12	8/12 au 13/12	15/12 au 20/12	5/01 au 10/01	12/01 au 17/01	19/01 au 24/01	26/01 au 31/01	2/02 au 7/02	9/02 au 14/02
Lundi	20h10 - 20h55	2	3	1	6	5	1	2	3	4	6
Mardi	11h30 - 12h	STRECHING	7	6	2	3	6	2	STRECHING	4	6
Mardi	20h40 - 21h25	1	7	2	7	1	2	8	7	1	2
Mercredi	20h10 - 20h55	5	2	6	3	2	1	6	4	5	1
Jeudi	11h30 - 12h	3	2	7	6	2	4	3	6	2	4
Jeudi	21h05 - 21h50	7	8	7	1	7	7	7	1	7	7
Vendredi	11h30 - 12h	1	6	1	4	7	2	1	7	6	2
Vendredi	20h45 - 21h30	6	1	4	2	1	3	1	2	6	1
Samedi	8h45 - 9h30	4	1	3	5	6	2	4	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 High 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 flottaison 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