

PROGRAMME DES COURS du 16 septembre au 23 novembre 2019

Le programme indique la prévision des aquatrainers : Cette prévision pourra être modifiée sans délais (voir mise à jour sur le site du club).

Rappel : Carte NOIRE, cours illimités matin et soir / Carte ROUGE, cours illimités le soir + samedi matin / Carte BLEU, illimités le matin / Carte JAUNE, 3 cours au choix par semaine sur Mardi, Jeudi, Vendredi.

Les cours N°2 (Hight Energy) seront d'intensité *** sur les 2 premières semaines.

| | | 16/09 au 21/09 | 23/09 au 28/09 | 30/09 au 5/10 | 7/10 au 12/10 | 14/10 au 19/10 | 21/10 au 26/10 | 28/10 au 2/11 | 4/11 au 9/11 | 11/11 au 16/11 | 18/11 au 23/11 |
|----------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 |
| Lundi | 20h05 - 20h50 | SERGE | SERGE | SERGE | LINDA | SERGE | LINDA | MURIEL | MURIEL | SERGE | MURIEL |
| Mardi | 11h30 - 12h | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL |
| Mardi | 20h40 - 21h25 | LINDA | LINDA | MURIEL | SERGE | LINDA | SERGE | MURIEL | SERGE | LINDA | LINDA |
| Mercredi | 20h05 - 20h50 | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD |
| Jeudi | 11h30 - 12h | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | LINDA | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL |
| Jeudi | 21h00 - 21h45 | FABIEN | LINDA | FABIEN | LINDA | FABIEN | LINDA | FABIEN | LINDA | FABIEN | LINDA |
| Vendredi | 11h30 - 12h | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | LINDA | FERIE | MURIEL | MURIEL | MURIEL |
| Vendredi | 20h40 - 21h25 | FABIEN | LINDA | LINDA | MURIEL | FABIEN | FABIEN | FERIE | MURIEL | FABIEN | LINDA |
| Samedi | 8h30 - 9h15 | LINDA | MURIEL | LINDA | FABIEN | MURIEL | LINDA | MURIEL | FABIEN | LINDA | MURIEL |

Vacances scolaires

Les horaires pourront être modifiés durant les vacances scolaires.

| N° | Nom du cours | INTENSITE | Définition des cours |
|----|-----------------------------------|-----------|--|
| 1 | AQUADYNAMIC | *** | 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. |
| 1b | AQUADYNAMIC ancienne chorégraphie | *** | |
| 2 | HIGHT ENERGY | **** | Multitudes de mouvements enchaînés sur de la musique près à vous couper le souffle... Attention à la déferlante !!! |
| 3 | AQUA FRITE | * | Combinaison de mouvements avec frites. Travail cardio-vasculaire modéré. A consommer sans modération |
| 4 | AQUA VELO MOVE | **** | Plus complet qu'un cours d'AQUA'BIKE, un travail musculaire intense pour les fessiers, cuisses et abdominaux, un cours équilibré entre le haut et le bas du corps, le tout en déplacement... un must pour l'ensemble du corps, une dépense calorique maximale ! Prévoir un cycliste collant et une paire de basket à usage exclusif pour le cours. |
| 5 | AQUA'BOX | **** | Combinaison de techniques venues du karaté et de la boxe. Jette toi à l'eau et prépare toi au combat !! |
| 6 | AQUA'DEEP | *** | Travail avec ou sans ceinture de flotaison en eau profonde. Les abdos et les fessiers vont en redemander. Le travail sans ceinture met le cours en intensité **** |
| 7 | AQUA STEP | *** | Un step, des pas basiques et des enchaînements simples...un must pour le bas du corps |
| 8 | AQUA-TRAINING | **** | 4 ATELIERS : Une barre , un step, une frite ,un travail en suspension sans accesoire et une intensité max, mélangez le tout et vous obtiendrez un entraînement de musculation aquatique et cardio vasculaire |
| 9 | AQUA'ZUMBA | ** | Vous aimez les rythmes latino et l'ambiance des danses latines.. Vous souhaitez un cocktail explosif et sensuel...alors vous allez adorer l'AQUA'ZUMBA |

INTENSITE CARDIO et TRAVAIL MUSCULAIRE

| | | | |
|--------|---------|-----------|---------|
| ★ | ★ ★ | ★ ★ ★ | ★ ★ ★ ★ |
| modéré | moyenne | important | maximun |