

DAUPHINS DE GRASSE
AQUA-FITNESS et AQUA-basic

2010/2011

Chers adhérentes, voici les thèmes et l'intensité des cours d'aqua-gym jusqu'au 20 novembre 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 / Rubrique : Aquafitness

PROGRAMME DES COURS du 13 septembre au 20 novembre 2010

Le programme indique la prévision des aquatrainers : Cette prévision pourra être modifiée sans délais /
Le cours de vélo dans l'eau est toujours à l'étude.

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.

| | | 13/09 au 18/09 | 20/09 au 25/09 | 27/09 au 2/10 | 4/10 au 9/10 | 12/10 au 17/10 | 18/10 au 23/10 | 25/10 au 30/10 | 1/11 au 6/11 | 8/11 au 13/11 | 15/11 au 20/11 |
|----------|---------------|----------------|----------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|--------------|---------------|----------------|
| Lundi | 20h10 - 20h55 | FABIEN | SE | FAB | FAB | FAB | MURIEL | FAB | FERIE | MURIEL | FAB |
| Mardi | 11h30 - 12h | JEAN DENIS | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD |
| Mardi | 20h40 - 21h25 | SERGE | SE | SE | SE | SE | SE | SE | SE | SE | SE |
| Mercredi | 20h10 - 20h55 | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD | JD |
| Jeudi | 11h30 - 12h | FAB | FAB | FAB | FAB | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | FERIE | MURIEL |
| Jeudi | 21h05 - 21h50 | FAB | FAB | FAB | FAB | FAB | JD | FAB | FAB | FERIE | JD |
| Vendredi | 11h30 - 12h | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL | MURIEL |
| Vendredi | 20h45 - 21h30 | JD | MURIEL | JD | MURIEL | MURIEL | FAB | MURIEL | JD | FAB | MURIEL |
| Samedi | 8h45 - 9h30 | FAB | JD | FAB | JD | FAB | MURIEL | MURIEL | FAB | JD | MURIEL |

Vacances scolaires

1b Chorégraphie Précédente

| 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. |
| 1b | AQUADYNAMIC ancienne chorégraphie | X X X | A PARTIR DE LA PROCHAINE CHOREGRAPHIE |
| 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 |