DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE
AQUA-FITNESS et AQUA-basic

PROGRAMME DES COURS du 12 FEVRIER au 20 AVRIL 2024

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 / Carte 10 séances illimités sur l'ensemble des cours, carte a faire cocher à chaque séance par l'Aquatrainer.

Vacances scolaires tous les cours du soir à 19h et samedi 11h / Pas de modifications pour les cours du matin : mardi, jeudi et vendredi.

		12/02 au 17/02	19/02 au 24/02	26/02 au 2/03	4/03 au 9/03	11/03 au 16/03	18/03 au 23/03	25/03 au 30/03	1/04 au 6/04	8/04 au 13/04	15/04 au 20/04
		2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Lundi	20h05 - 20h50	SERGE	SERGE	MATEO	MATEO	SERGE	MURIEL	MURIEL	FERIE	SERGE	SERGE
Mardi	11h30 - 12h	MURIEL	MURIEL	MURIEL	LINDA	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL
Mardi	20h40 - 21h25	LINDA	MURIEL	MURIEL	LINDA	LINDA	MURIEL	MURIEL	LINDA	LINDA	MURIEL
Mercredi	20h10 - 20h50	JD	JD	MATEO	LINDA	JD	JD	JD	JD	JD	JD
Jeudi	11h30 - 12h	MURIEL	MURIEL	MURIEL	LINDA	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL
Jeudi	21h00 - 21h45	LINDA	FABIEN	MURIEL	FABIEN	LINDA	FABIEN	LINDA	FABIEN	LINDA	FABIEN
Vendredi	11h30 - 12h	MURIEL	MURIEL	MURIEL	LINDA	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL
Vendredi	20h40 - 21h25	MURIEL	LINDA	MURIEL	FABIEN	MURIEL	LINDA	MURIEL	FABIEN	MURIEL	LINDA
Samedi	8h30 - 9h15	MURIEL	LINDA	MURIEL	LINDA	MURIEL	LINDA	FABIEN	MURIEL	MURIEL	LINDA

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. ***Chaque AQUATRAINER à sa propre 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 (facultatif) 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 suspenssion sans accesoire et une intensité max, mélangez le tout et vous obtiendrez un entraînement de musculation aquatique et cardio vasculaire
9	AQUA'TROPIC	**	Vous aimez les rythmes latino et l'ambiance des danses latines.. Vous souhaitez un cocktail explosif et sensuel…alors vous allez adorez l'AQUA'TROPIC

INTENSITE CARDIO et TRAVAIL MUSCULAIRE

★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★
modéré	moyenne	important	maximun