

DAUPHINS DE GRASSE
AQUA-FITNESS et AQUA-basic

2011/2012

Chers adhérentes, voici les thèmes et l'intensité des cours d'aqua-gym jusqu'au 3 mars 2012
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 12 décembre 2011 au 3 mars 2012

Le programme indique la prévision des aquatrainers : Cette prévision pourra être modifiée sans délais.
Du 20/02 au 25/02 la semaine de L'ENERGIE / En préparation pour le mois d'avril un nouveau cours : AQUAZUMBA

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./ Piscine FERMEE du 18/12 au 2/01/2012 inclus.

		12/12 au 17/12	2/01 au 7/01	9/01 au 14/01	16/01 au 21/01	23/01 au 28/01	30/01 au 4/02	6/02 au 11/02	13/02 au 18/02	20/02 au 25/02	27/02 au 3/03
Lundi	20h10 - 20h55	MURIEL	Pas de cours	MURIEL	SERGE	FAB	MURIEL	FAB	MURIEL	SERGE	MURIEL
Mardi	11h30 - 12h	JD	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	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL
Jeudi	21h05 - 21h50	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB	FAB
Vendredi	11h30 - 12h	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL	MURIEL
Vendredi	20h45 - 21h30	SURPRISE*	MURIEL	FAB	MURIEL	JD	FAB	MURIEL	JD	MURIEL	FAB
Samedi	8h45 - 9h30	FAB	JD	MURIEL	FAB	MURIEL	MURIEL	JD	MURIEL	FAB	MURIEL

Vacances scolaires

*** cours 19h30 -20h30**

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	
2	Hydro Hight Energy	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	AQUANERGIC	XXX	Des haltères en mousse et un step pour un cours de renforcement musculaire tonique et endurant.
9	AQUA-POWER	X X X X X	Une barre ou des haltères qui augmentent la résistance du travail, un step et 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	CARDIO et TRAVAIL MUSCULAIRE TRES IMPORTANT