

DAUPHINS DE GRASSE

AQUA-FITNESS et AQUA-basic

2009/2010

Chers adhérentes, voici les thèmes et l'intensité des cours d'aqua-gym jusqu'au 24 AVRIL 2010
 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 15 février au 24 avril 2010

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.

		15/02 au 20/02	22/02 au 27/02	1/03 au 6/03	8/03 au 13/03	15/03 au 20/03	22/03 au 27/03	29/03 au 3/04	5/04 au 10/04	12/04 au 17/04	19/04 au 24/04
Lundi	20h10 - 20h55	MAG	MAG	FAB	FAB	MAG	MAG	FAB	FERIE	MAG	FAB
Mardi	11h30 - 12h	JD	JD	JD	JD	JD	JD	JD	JD	JD	JD
Mardi	20h40 - 21h25	SE	SE	SE	SE	JD	SE	SE	SE	SE	SE
Mercredi	20h10 - 20h55	JD	MAG	FARAH	MAG	JD	MAG	FARAH	MAG	JD	MAG
Jeudi	11h30 - 12h	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH
Jeudi	21h05 - 21h50	JD	JD	JD	JD	FARAH	JD	JD	JD	JD	JD
Vendredi	11h30 - 12h	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH	FARAH
Vendredi	20h45 - 21h30	FAB	FAB	MAG	FARAH	MAG	FAB	FARAH	MAG	FAB	FAB
Samedi	8h45 - 9h30	FARAH	JD	FAB	MAG	FAB	FARAH	FAB	JD	FAB	MAG

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	
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 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	Un step et 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
FABIEN : FAB		MAGALI : MAG		JEAN DENIS : JD SERGE : SE