



# CROCODIL'S AQUAGYM & FITNESS PLANNING janvier 2012 - juin 2012 . <http://www.crocodils.com>



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00	<b>PUSH 2</b> Guillaume				<b>AQUAGYM</b> Agnès	
11h00						<b>ZUMBA</b> 11h15
12h30	<b>AQUAPALME</b> David	<b>PUSH 1</b> Agnès	<b>AQUATRaining</b> Agnès	<b>PUSH 2</b> Guillaume	<b>C.A.F</b> Agnès	<b>ZUMBA</b> 12h00
13h15						1 samedi sur 2.
		<b>AQUAGYM</b> Agnès				<div style="border: 1px solid pink; padding: 5px;">           Pour connaître les dates des cours de Zumba du samedi, adressez vous à l'accueil de votre club ou bien appelez au 04 67 39 05 60 .         </div>
18h15	<b>PUSH 1</b> Agnès	<b>C.A.F</b> Agnès	<b>CIRCUIT-CARDIO</b>	<b>ZUMBA</b>		
19h15	<b>STEP-ATTACK</b>	<b>Aero combat</b> / <b>AQUA PALME</b>	<b>R/F/H</b> David	<b>ABDOS-FLASH</b> <b>STRETCHING</b>	<b>PUSH 2</b> Guillaume	
20h00						



**STEP ATTACK:**  
cours cardio simple et entraînant a l'aide d'un step.



**AERO-COMBAT:**  
alternance de **mouvements** de combat et de séquences cardio pour un cours dynamique.



**CIRCUIT CARDIO:**  
cours essentiellement cardio sur différents ateliers (vélo, rameur, au sol...).



**C.A.F:**  
cuisses, abdos, fessiers. tonification musculaire du bas du corps avec petit matériel (élastique, haltères,...)



**R/F/H:**  
remise en forme hommes.



**ABDOS-FLASH:**  
15 minutes d'abdominaux.



**ZUMBA:** cours cardio s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, reggaeton,...)



**PUSH 1 et 2:**  
renforcement musculaire généralisé avec barres lestées sur 2 chorégraphies différentes.



**STRETCHING:**  
séance d'étirements favorisant la sensation de bien-être articulaire et musculaire.



**AQUATRaining:**  
alternance de travail cardio et de tonification sous forme de circuit.



**AQUAGYM:**  
gym traditionnelle en piscine



**AQUAPALME:**  
exercices cardio-vasculaires avec palmes permettant de tonifier les cuisses, fessiers et abdos.