



CROCODIL'S AQUAGYM & FITNESS PLANNING septembre 2009 - juin 2010 .



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
10h00	PUSH 2 Guillaume				10h00 AQUATONIC Agnès
11h00					10h45 AQUATONIC Agnès
12h30	STEP Guillaume	12h30 PUSH 1 Agnès	12h30 AQUATONIC Agnès	12h30 PUSH 2 Guillaume	12h30 C.A.F Agnès
13h15		13h15 AQUAGYM Agnès	13h15 AQUATONIC Agnès	13h15 PUSH 2 Guillaume	13h15 C.A.F Agnès
		15h30 AQUAGYM Agnès			15h30 AQUAGYM David
		16h15 AQUAGYM Agnès			16h15 AQUAGYM David
18h15	PUSH 1 Agnès	C.A.F Agnès	T-B-C Agnès	BodySculpt Agnès	
19h15					19h15 HILOW Guill.
20h00	CIRCUIT-CARDIO	20h00 AQUA TONIC Agnès	20h00 R/F/H David	20h00 STEP Guill.	19h00 PUSH 2 Guillaume

Pour le bon déroulement des cours, merci de bien vouloir respecter les quelques points suivants:

- chaussures propres.
- serviette obligatoire.
- arriver à l'heure.
- téléphones portables éteints.

Concernant les cours chorégraphiés: (step et hilow)

- les chorégraphies seront changées toutes les 4 semaines, en début de mois.

STEP: chorégraphie sur plateforme.

HILOW: chorégraphie enchaînée avec sauts.

T-B-C: cours complet alternant cardio et renforcement musculaire.

C.A.F: cuisses, abdos, fessiers.

BODY SCULPT: tonification musculaire généralisée (cuisses, bras, fessiers, abdos...)

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

R/F/H: remise en forme hommes.

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

AQUAGYM: gym traditionnelle en piscine sans musique.

AQUATONIC: gym tonique en piscine en musique.

