


PLANNING DES COURS COLLECTIFS D'AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
FITNESS 8h45 - 9h30	FITNESS 8h45 - 9h30	FITNESS 8h45 - 9h30	FITNESS 8h45 - 9h30	FITNESS 8h45 - 9h30	FITNESS 9h15 - 10h
					JOGGING 10h00-10h45
					STRETCH 11h00 - 11h30
	SLIM 12h30-13h15		SLIM 12h30-13h15		SLIM 12h00-12h45
SLIM 19h00-19h45	POWER 19h00-19h45		POWER 19h00-19h45	SLIM 19h00-19h45	
POWER 19h45-20h30		POWER 19h45-20h30			
	Pour tout renseignement, contacter la Piscine Yerres-Crosne 2 rue Pierre de Coubertin - 91330 YERRES - Tél. 01 69 12 24 47 www.vert-marine.com/val-de-forme-yerres-91				
					 VERT MARINE

- FITNESS** Cours de renforcement généralisé avec matériel. Intensité moyenne.
- STRETCH** Cours d'intensité modérée avec étirements et assouplissements.
- SLIM** Cours dynamique. Renforcement des cuisses abdos fessiers.
- POWER** Cours cardio et renforcement généralisé avec matériel. Intensité élevée. Circuit training avec une intensité soutenue.
- JOGGING** Cours cardio et de renforcement. Intensité soutenue en grand bassin.
