



Nos horaires : Semaine 9H-22H
Samedi 9H-12H



Contact : Tel: 04.76.37.42.31 - email: contact@aerosport-club.fr
Site Internet : aerosport-club.fr

PLANNING DES COURS

Cours vidéo au choix dans 2 salles, à toute heure (en dehors des créneaux de cours avec coach)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						
9h15						(30')
10h15						(30')
Midi						
12h30	(45')	(45')		(45')		
Soir						
17h15						
17h45	(45')	(45')	(45') (45')	(45')	(45')	
18h30	(45')	(45')	(45') (45')	(45')	(45')	
19h15	(45')	(45')	(45')	(45')		
20h						
Présence du prof de muscu	10h30 à 12h30 16h15 à 20h45	10h30 à 12h30 17h à 17h45 20h à 21h	16h15 à 17h45 20h à 21h	11h30 à 12h30 16h45 à 17h45 20h à 21h	16h45 à 17h45	11h à 12h

Le top des cours FUN cardio / force pour tous !

Renforcement musculaire pour tous avec barres

Renforcement musculaire abdos fessiers cuisses

cours vidéo sur écran géant au choix

Travail intense sur vélo fixe en musique

dansez, bougez, amusez-vous !

trampoline en cours vidéo

Renforcement musculaire et cardio sur mini-trampoline

Renforcement souplesse yoga / tai qi / qi gong

Renforcement musculaire généralisé

cours intense type boxe sur sacs de frappe

déplacements chorégraphiés autour d'un step

travail musculaire avec barres en cours vidéo

Entraînement fonctionnel cross training avec TRX, kettlebells, plyobox, slamball, échelle de vitesse...