



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
<b>Matin</b>						
9h15						aeroPUMP (45')
10h15						UBOUND (30')
<b>Midi</b>						
12h30	OXIGENO (45')	AFC (45')		RMG (45')		
<b>Soir</b>						
17h15						
17h45	connect BIKING (45')	LES MILLS BODYATTACK (45')	connect BIKING (45') KIMAX (45')	STEP (45')	HBX (45')	
18h30	KIMAX (45')	UBOUND (45')	connect BIKING (45') aeroPUMP (45')	LES MILLS BODYATTACK (45')	connect BIKING (45')	
19h15	HBX (45')	AFC (45')	OXIGENO (45')	UBOUND (45')		
20h						
<b>Présence du prof de muscu</b>	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 et cardio sur mini-trampoline



Renforcement musculaire pour tous avec barres



Renforcement souplesse yoga / tai qi / qi gong



Renforcement musculaire abdos fessiers cuisses



Renforcement musculaire généralisé



cours vidéo sur écran géant au choix



cours intense type boxe sur sacs de frappe



Travail intense sur vélo fixe en musique



déplacements chorégraphiés autour d'un step



trampoline en cours vidéo



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