



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 à toute heure (en dehors des cours classiques)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Matin						
9h15						aeroseump (45')
10h15						UBOUND (45')
Midi						
12h30		AFC (45')		RMG (45')		
Soir						
17h15						
17h45	connect BIKING (45') aeroseump (45')	LES MILLS BODYATTACK (45')	connect BIKING (45') UBOUND (45')	OXIGENO (45')	SPARTA (45')	
18h30	STRETCHING (45') IKIMAX (45')	megabdos stretch (45') UBOUND (45')	connect BIKING (45') aeroseump (45')	LES MILLS BODYATTACK (45')	connect BIKING (45') 	
19h15	LES MILLS BODYATTACK (45')	AFC (45')		IKIMAX (45')		
19h30			meta fit. BODYWEIGHT TRAINING (30')			
20h						
Présence du prof de muscu	15h15 à 17h45 20h à 20h30	11h30 à 12h30 17h45 à 18h30 20h à 20h30	17h à 17h45 19h15 à 20h30	17h à 17h45 20h à 20h30	14h30 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



renforcement musculaire des abdominaux



entrainement intense de type militaire



cours intense type boxe sur sacs de frappe



assouplissements, étirements, relaxation.



Renforcement musculaire et cardio sur mini-trampoline



Renforcement souplesse yoga / tai qi / qi gong



Renforcement musculaire généralisé



renforcement musculaire des abdominaux et étirements



cours vidéo sur écran géant au choix



Travail intense sur vélo fixe en musique



30 minutes intenses pour changer de corps !