

AEROBIC HIVER 2019

Dates : Mardi 8 janvier 2019 au jeudi 7 février 2019 (5 semaines)

Horaires et lieux :
 Mardi 18h30-19h30 Collège Nicolas Bouvier, Rue de Saint-Jean 60
 Mercredi 18h30-19h30 Collège de Staël, Route de Saint-Julien 11-13
 Jeudi 18h30-19h30 Collège de Staël, Route de Saint-Julien 11-13

Mardi	8 janvier	Nathalie GERMAIN	<u>Cardio fit</u> : Cours dynamique sous forme de chorégraphies sur de la musique latine, pop et urbaine, avec exercices de renforcement musculaire. Pour allier coordination, souplesse et équilibre tout en dansant.
Mercredi	9 janvier	Patricia VIANIN	<u>Cardio-muscu</u> : Cours progressif et varié, centré sur la partie cardiovasculaire et/ou sur le renforcement musculaire. Pour se dépenser, se défouler sur différents rythmes, courir, se muscler s'assouplir et s'étirer.
Jeudi	10 janvier	Drahomira MEDNANSKY	<u>High Impact</u> : Accent mis sur le cardio, puis abdos-fessiers et stretching en 2ème partie.

Mardi	15 janvier	Nathalie GERMAIN	<u>Cardio fit</u> : Cours dynamique sous forme de chorégraphies sur de la musique latine, pop et urbaine, avec exercices de renforcement musculaire. Pour allier coordination, souplesse et équilibre tout en dansant.
Mercredi	16 janvier	Patricia VIANIN	<u>Cardio-muscu</u> : Cours progressif et varié, centré sur la partie cardiovasculaire et/ou sur le renforcement musculaire. Pour se dépenser, se défouler sur différents rythmes, courir, se muscler s'assouplir et s'étirer.
Jeudi	17 janvier	Drahomira MEDNANSKY	<u>High Impact</u> : Accent mis sur le cardio, puis abdos-fessiers et stretching en 2ème partie.

Mardi	22 janvier	Nathalie GERMAIN	<u>Cardio fit</u> : Cours dynamique sous forme de chorégraphies sur de la musique latine, pop et urbaine, avec exercices de renforcement musculaire. Pour allier coordination, souplesse et équilibre tout en dansant.
Mercredi	23 janvier	Patricia VIANIN	<u>Cardio-muscu</u> : Cours progressif et varié, centré sur la partie cardiovasculaire et/ou sur le renforcement musculaire. Pour se dépenser, se défouler sur différents rythmes, courir, se muscler s'assouplir et s'étirer.
Jeudi	24 janvier	Drahomira MEDNANSKY	<u>High Impact</u> : Accent mis sur le cardio, puis abdos-fessiers et stretching en 2ème partie.

Mardi	29 janvier	Fionna CALOZ	<u>Cardio Sculpt</u> : Travail musculaire et cardio, debout, au sol ou sous forme de circuit, stretch-relaxation en fin de cours.
Mercredi	30 janvier	Mélanie RAPPO	<u>Aérobic-Fit</u> : Cours alliant danse et renforcement musculaire (jambes, abdos, fessiers, bras et dos), stretching pour terminer.
Jeudi	31 janvier	Mélanie RAPPO	<u>Aérobic-Fit</u> : Cours alliant danse et renforcement musculaire (jambes, abdos, fessiers, bras et dos), stretching pour terminer.

Mardi	5 février	Fionna CALOZ	<u>Cardio Sculpt</u> : Travail musculaire et cardio, debout, au sol ou sous forme de circuit, stretch-relaxation en fin de cours.
Mercredi	6 février	Mélanie RAPPO	<u>Aérobic-Fit</u> : Cours alliant danse et renforcement musculaire (jambes, abdos, fessiers, bras et dos), stretching pour terminer.
Jeudi	7 février	Mélanie RAPPO	<u>Aérobic-Fit</u> : Cours alliant danse et renforcement musculaire (jambes, abdos, fessiers, bras et dos), stretching pour terminer.