

COMPOSITION D'UNE SÉANCE D'AÉROBIE

| | ENERGIESSTEP | ÉNERGIE STEP + | GYMTONUS | GYMTONUS+ | TONUS-STRETCHING | CARDIO SANS SAUT | CARDIO STRECH | CARDIO INTERVAL | CADIO-INTERVAL+ | BODYFIT | BODY FIT + | CARDIO ABDOS FESSES | CARDIO ABDOS FESSES + | YOGA TUNE UP | YOGA BALLES + | YOGA TUNE UP + | | | |
|------------------------------------|--------------|----------------|----------|-----------|------------------|------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------|------------|---------------------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| DURÉE | 60 min. | 75 min. | 60 min. | 75 min. | 60 min. | 60 min. | 60 min. | 60 min. | 75 min. | 60 min. | 75 min. | 60 min. | 75 min. | 50 min. | 75 min. | 75 min. | | | |
| ÉCHAUFFEMENT | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | Détente 5 min. | Détente 10 min. | Détente 10 min. | | | |
| AÉROBIE | 30 min. | 40 min. | 20 min. | 25 min. | 30 min. | 30 min. | 25 min. | | | 25 min. | 30 min. | 30 min. | 35-40 min. | Posture et Musculation 25 min. | Posture et Musculation 30min. | | | | |
| MUSCULAIRE | 20 min. | 23 min. | 30 min. | 40 min. | 20 min. | 20 min. | Flexibilité et musculation 30 min. | 50 min. (alternance continue) | 65 min. (alternance continue) | 25 min. | 35 min. | 25 min. | 30 min. | Auto massage par balles 15 min. | Auto massage par balles 20 min. | Posture et Musculation 50 minutes | | | |
| RÉCUPÉRATION | 5 min. | 7 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 0 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 5 min. | 15 min. | 10-15 min. | | | |
| INDICE DE L'INTENSITÉ | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | N/A | N/A | N/A | | | |
| TYPES : INTERVAL OU CONTINU | Continu | Continu | Continu | Continu | Types variés | Types variés | Continu | Interval | Interval | Interval | Interval | Interval | Continu | Continu | Continu | Continu | Ne s'applique pas | Ne s'applique pas | Ne s'applique pas |

Intensité

1 (légère) **4 (très élevée)**

* La répartition du temps dans la séance peut varier légèrement selon le professeur.

INDICE DE L'INTENSITÉ DES COURS SUR LE TABLEAU DE LA CARTE AÉROBIE :

LÉGER

LÉGÈRE À MODÉRÉE

MODÉRÉE

ELEVÉE