

## COMPOSITION D'UNE SÉANCE D'AÉROBIE HIVER 2018

	MISE EN FORME SENIOR	CARDIO SANS SAUT	CARDIO STRECH	ENERGIES STEP	ÉNERGIE STEP +	GYMTONUS	GYMTONUS+	CARDIO INTERVAL	CADIO- INTERVAL+	BODYFIT	BODY FIT +	CARDIO ABDOS FESSES	CARDIO ABDOS FESSES +	EXPRESS ÉTUDIANT
<b>DURÉE</b>	<b>60 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>75 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>75 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>75 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>75 min.</b>	<b>60 min.</b>	<b>75 min.</b>	<b>50 min.</b>
<b>ÉCHAUFFEMENT</b>	-	-	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
<b>AÉROBIE</b>	20 min.	30 min.	25 min.	30 min.	40 min.	25 min.	30 min.					25 min.	35-40 min.	
<b>MUSCULAIRE</b>	20 min.	25 min.	Flexibilité et musculation 30 min.	20 min.	25 min.	25 min.	35 min.	50 min. (alternance)	65 min. (alternance)	50 min. (alternance)	65 min. (alternance)	25 min.	30 min.	40 min. (alternance)
<b>RÉCUPÉRATION</b>	20 min. (stretching)	5 min.	0 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.	5 min.
<b>INDICE DE L'INTENSITÉ</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>TYPES : INTERVAL OU CONTINU</b>	Types variés	Types variés	Continu	Continu	Continu	Continu	Continu	Interval	Interval	Interval	Interval	Continu	Continu	Interval

### *Intensité*

**1 (légère) 2 (légère à modérée) 3 (modérée) 4 (très élevée)**

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