

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

	CARDIO-TONUS	CARDIO SANS SAUT	CARDIO STRECH	ENERGIE STEP	GYMTONUS	CARDIO INTERVAL	CADIO-INTERVAL+	BODYFIT	BODY FIT +	CARDIO ABDOS FESSES	CARDIO ABDOS FESSES +	CARDIO FIT	CARDIO FIT +	EXPRESS ÉTUDIANT
<b>DURÉE</b>	<b>60 min.</b>	<b>60 min.</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>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.
<b>AÉROBIE</b>	20 min.	30 min.	25 min.	30 min.	25 min.					25 min.	35-40 min.			
<b>MUSCULAIRE</b>	20 min.	25 min.	Flexibilité et musculation 30 min.	20 min.	25 min.	50 min. (alternance)	65 min. (alternance)	50 min. (alternance)	65 min. (alternance)	25 min.	30 min.	25 min.	25 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>4</b>	<b>4</b>	<b>4</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	Interval	Interval	Interval	Interval	Continu	Continu	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.