



## Maison des Associations - Aubergenville (78)

### HORAIRES DES COURS REMISE EN FORME



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES
LUNDI	18h15 / 19h00 19h00 / 19h45	Step & Sculpt Cuisses-Abdos-Fessiers
MERCREDI	18h15 / 19h00 19h00 / 19h45	CrossFit-Insanity Body Sculpt
VENDREDI	18h30 / 19h15 19h15 / 20h00	Aéro Boxing Taille-Abdos-Fessiers

**CrossFit-Insanity** : Cour combinant l'endurance cardio vascu et respiratoire (course, sauts), l'endurance musculaire (pompes, flexions) pour un Public avisé.

**Step & Sculpt** : Cardio + Renfo musculaire généralisé sur une "marche" appelée le Step.

**Circuit Minceur**: Renforcement musculaire généralisé sur différents postes aménagés.

**Body Sculpt** : Renforcement musculaire généralisé pour tout public.

**Aéro Boxing** : Mvts de boxe associé à du cardio, mais dans le vide : AUCUN contact.

### HORAIRES DES COURS DANSES LATINES



JOURS	HORAIRES	ACTIVITES
LUNDI	20h00 / 21h00 21h00 / 22h00	Salsa (Débutants et Autres) Bachata (Débutants et Autres)
MERCREDI	20h00 / 21h00 21h00 / 22h00	Bachata (Débutants) Bachata (Intermédiaires)
VENDREDI	20h00 / 21h00 21h00 / 22h00	Kizomba (Débutants) Kizomba (Intermédiaires)

**Salsa** : De Cuba, c'est une musique qui est un mélange et une évolution de différents genres musicaux comme le Son, le Mambo, la Guaracha.

**Kizomba** : Originare d'Angola, c'est dérivé du Semba mélangé au Zouk. La Kizomba est appelé aussi le "Tango Africain".

**Bachata** : Est originare de la République Dominicaine, c'est un mélange de Boléro et d'autre style comme le merengue, le tango...