SAISON 2026-2027

Maison des Association – Aubergenville (78)

HORAIRES DES COURS DE REMISE EN FORME

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

Cardio-CrossFit : Cours 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.
Cuisses-abdos-fessiers : Renforcement musculaire ciblé sur les muscles indiqués.
Body Sculpt : Renforcement musculaire généralisé, pour tout public.
Aéro Boxing : Mouvements de boxe associé à un travail cardio, AUCUN contact.

HORAIRES DES COURS DE 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 : Originaire d'Angola, c'est dérivé du Semba mélangé au Zouk. La Kizomba est appelé aussi le "Tango Africain".
Bachata : Est originaire de la République Dominicaine, c'est un mélange de Boléro et d'autre style comme le merengue, le tango...
Débutants et Autres : Tous niveaux.