



Complexe sportif et Loisir avec + de 60 activités  
 à 4 mn de La Roche sur Yon - 9 bis La Morinière - 85280 La Ferriere  
 Ouvert 7 jours sur 7 de 10h à 22h (sauf samedi et dimanche à 19h30)  
 Tel: 0251984286 - 0614508206 www.funshine.fr

# Planning de cours Rentrée 2014

à partir du lundi 30 août

	18h30-19h	19h-19h30	19h30-20h	20h-20h30
Lundi	Step	CAF	Zumba	
Mardi	Circuit Training	LIA	Bokwa	
Mercredi		Abdos	Zumba	Zumba Black
Jeudi		Circuit Training	LIA	Bokwa
vendredi		Abdos Gainage	Step Cardio	
Samedi				

- ZUMBA = cours collectifs dansés s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggeaton, kuduro...)
- BOKWA = cours collectifs où l'on trace des lettres et des chiffres au sol sur un rythme soutenu pour un cours ludique et cardio.
- CAF/ ABDOS = renforcement musculaire, cuisses abdos et fessiers
- STEP/STEP CARDIO = cours collectifs chorégraphiés avec l'utilisation d'une marche.
- LIA = **Technique de remise en forme tonique basée sur l'apprentissage d'une chorégraphie cadencée.**
- Circuit Training = enchaînement de plusieurs exercices avec petit temps de récupération, exemple 15 secondes de travail, 15 secondes de récupération et on enchaîne les différents pôles.