

LUNDI	8H30	20H30
MARDI AU JEUDI	9H00	20H30
VENDREDI	8H30	20H30
SAMEDI	9H00	16H30

PLANNING DES COURS

à partir du 2 Janvier 2017

16/12/2016

LUNDI

ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA 45mn	ESPACE FORME	09:15	GYM DOS
	09:30	AQUA GYM DOUCE		10:15	AERO DANCE
	10:00	AQUA GYM		12:10	TRAMPO JUMP (5) 30mn
	10:30	AQUA BOXING		12:45	CAF 30mn
	11:15	AQUA BIKE (1)		13:15	ZUMBA 30mn
	12:30	TOTAL AQUA 45mn		13:45	STRETCHING 30mn
	15:15	AQUA GYM		15:00	PILATES
	15:45	AQUA SCULPT		16:00	GYM DOUCE
	16:30	TOTAL AQUA 45mn		16:45	GYM TOTALE
	17:45	AQUA GYM		17:30	STEP
18:15	AQUA RYTHMO	18:30	CARDIO RENFO		
19:00	AQUA BIKE (1)	19:15	PUMP		

MARDI

ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	ESPACE FORME	09:15	CAF
	10:00	AQUA GYM		10:45	YOGA (4)
	10:30	AQUA RYTHMO		11:00	GYM DOUCE (6)
	12:20	TOTAL AQUA 45mn		12:20	CARDIO RENFO
	14:30	AQUA GYM DOUCE		15:30	GYM TOTALE
	15:00	AQUA GYM		17:15	PILATES
	15:45	TOTAL AQUA 45mn		18:15	ZUMBA
	17:15	AQUA BIKE (1)		19:15	GYM DOS (6)
	18:00	AQUA SCULPT		19:15	YOGA (4)
	19:15	TOTAL AQUA 45mn		20:30	YOGA (4)

MERCREDI

ESPACE AQUA	09:15	AQUA GYM DOUCE	ESPACE FORME	09:15	GYM TOTALE
	09:45	AQUA SCULPT		10:15	STRETCHING
	10:15	AQUA BOXING		12:30	PILATES
	12:30	AQUA BIKE (1)		15:00	GYM DOS
	15:15	AQUA GYM		17:00	CIRCUIT TRAINING
	16:00	TOTAL AQUA 45mn		18:00	CAF
	17:15	AQUA GYM		18:45	AERO DANCE
	17:45	AQUA SCULPT		19:30	CARDIO RENFO
	18:30	AQUA BIKE (1)			
	19:00	AQUA BIKE (1)			

JEUDI

ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	ESPACE FORME	09:15	PILATES
	10:00	TOTAL AQUA 45mn		09:15	PILATES (6)
	12:15	AQUA SCULPT		10:15	CIRCUIT TRAINING
	12:45	AQUA RYTHMO		12:15	CARDIO RENFO 30mn
	15:00	AQUA PHOBIE (2) 45mn		12:45	AERO DANCE 30mn
	16:00	AQUA GYM		15:00	STRETCHING
	16:30	AQUA SCULPT		16:30	CAF
	17:45	AQUA BIKE (1)		17:30	CARDIO RENFO
	18:30	TOTAL AQUA 45mn		17:30	TRAMPO JUMP (5)(6) 30mn
	19:15	AQUA BOXING		18:15	ZUMBA

VENDREDI

ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA 45mn	ESPACE FORME	09:30	GYM DOUCE
	09:30	AQUA GYM DOUCE		10:30	GYM DOS
	10:00	AQUA GYM		12:30	CIRCUIT TRAINING
	10:30	AQUA RYTHMO		16:15	PILATES
	11:15	AQUA BIKE (1)		17:15	AERO DANCE
	12:30	TOTAL AQUA 45mn		17:15	PUMP (6)
	15:00	AQUA GYM		18:15	TRAMPO JUMP (5) 30mn
	15:30	AQUA SCULPT		18:15	CIRCUIT TRAINING (6)
	16:00	AQUA BOXING		19:00	STRETCHING
	17:45	AQUA RYTHMO			

SAMEDI

ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	ESPACE FORME	10:00	PILATES
	09:45	AQUA BIKE (1)		11:00	STEP
	10:45	AQUA SCULPT		14:15	PUMP
	11:15	AQUA BOXING		15:15	CAF
	12:00	NATATION (3) 45mn			
	14:30	AQUA BIKE (1)			
	15:15	TOTAL AQUA 45mn			

- (1) AQUABIKE : hors abonnement et sur réservation
- (2) AQUAPHOBIE (45 mn) : inclus en abonnement AquaZen ou AquaForme et sur réservation, dans la limite de 8 semaines consécutives
- (3) COURS NATATION ADULTE (45 mn) : réservés aux abonnés, hors abonnement et sur réservation
- (4) YOGA (1h15) : hors abonnement et sur réservation
- (5) TRAMPO JUMP : inclus en abonnement Forme ou AquaForme et sur réservation
- (6) Cours tenus dans la petite salle

DETAIL DES COURS AU DOS

ESPACE AQUA

COURS AQUATIQUES - 30 mn (sauf indication contraire)

AQUA GYM : Gymnastique en piscine associant tonification, assouplissement du corps et bienfaits de l'eau. Confort et sécurité dans les placements. La version DOUCE est accessible à tous.

AQUA RYTHMO : Aquagym tonique à visée cardio vasculaire

AQUA SCULPT : Aquagym avec utilisation de matériels pour un travail de renforcement musculaire

TOTAL AQUA : Cours de 45 minutes mixant le renforcement musculaire et le travail cardio vasculaire

AQUA BOXING : Travail cardio vasculaire avec des enchaînements de coups de poing et de déplacements dans l'eau

AQUA BIKE : Pédalage sur un vélo immergé dans l'eau. **Sur réservation.**

AQUA PHOBIE : Cours visant à combattre la peur de l'eau (45mn). **Sur réservation.**

COURS NATATION ADULTE : Cours d'apprentissage de la natation (45 mn). **Sur réservation.**

ESPACE FORME

COURS DOUX - 45 mn (sauf indication contraire)

GYM DOUCE : Accessible à tous, travail complet du corps en étirements et raffermissements musculaires

STRETCHING : Assouplissement, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires

PILATES : Gymnastique de renforcement des muscles profonds de la colonne vertébrale et du gainage abdominal

GYM DOS : Gymnastique orientée vers la prévention des problèmes de dos à travers un travail de relaxation, d'assouplissements, de renforcement musculaire en douceur

COURS DE TONIFICATION - 45 mn (sauf indication contraire)

GYM TOTALE : Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel

CAF : Cuisses Abdos Fessiers. Tonification, raffermissement des cuisses, des abdominaux, des fessiers

CARDIO RENFO : Renforcement musculaire généralisé avec ou sans matériel + entraînement cardio-vasculaire

PUMP : Cours complet de rééquilibrage musculaire avec matériel

COURS CARDIO VASCULAIRES - 45 mn (sauf indication contraire)

CIRCUIT TRAINING : Travail cardio-vasculaire, renforcement musculaire. Dépense calorique assurée, sculpture de la silhouette.

AERO DANCE : Cours de remise en forme tonique chorégraphié, avec peu d'impacts au sol

STEP : Travail cardio vasculaire se pratiquant à l'aide d'une marche que l'on monte et descend au gré d'une chorégraphie

ZUMBA : Cours chorégraphié sur rythmes latinos, dans le but de s'amuser et se défouler

TRAMPO JUMP : Enchaînement de rebonds sur trampoline permettant un travail cardio-vasculaire. Défolement garanti. **Sur réservation.**

YOGA - 1h15

VINIYOGA : contenu de l'enseignement adapté au public par une écoute attentive et une juste application des techniques

L'HEDOMNIA EST OUVERT :

LE LUNDI : 8H30 - 20H30

DU MARDI AU JEUDI : 9H00 - 20H30

LE VENDREDI : 8H30 - 20H30

LE SAMEDI : 9H00 - 16H30