

**PLANNING DES COURS à partir du Lundi 8 Janvier 2018**

28/12/2017

LUNDI			MARDI													
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE AQUA	09:00	PILATES	45mn	ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	CAF	45mn	
	09:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:00	AERO DANCE	45mn		10:00	AQUA GYM	30mn		10:15	PUMP (4)	45mn	
	10:00	AQUA GYM	30mn		10:45	CIRCUIT TRAINING	45mn		10:30	AQUA RYTHMO	30mn		10:45	YOGA (5)	75mn	
	10:30	AQUA BOXING	30mn		12:15	CAF	30mn		12:20	TOTAL AQUA	45mn		11:15	GYM DU DOS (4)	45mn	
	11:15	AQUA BIKE (1)	30mn		12:45	ZUMBA	30mn		14:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		12:30	CARDIO RENFO	45mn	
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		13:15	STRETCHING	30mn		15:00	AQUA GYM	30mn		16:30	GYM TOTALE	45mn	
	15:00	AQUA GYM	30mn		15:00	PILATES	45mn		15:30	TOTAL AQUA	45mn		17:30	PILATES	45mn	
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		16:00	GYM DOUCE	45mn		17:00	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	ZUMBA	45mn	
	16:45	TOTAL AQUA	45mn		17:00	GYM TOTALE (4)	45mn		18:00	AQUA RYTHMO	30mn		19:30	CAF (4)	45mn	
	17:45	AQUA RYTHMO	30mn		17:15	STEP	45mn		18:30	AQUA BOXING	30mn		19:15	YOGA (5)	75mn	
18:15	AQUA BOXING	30mn	18:15	CAF	45mn	19:00	TOTAL AQUA	45mn	20:30	YOGA (5)	75mn					
19:00	AQUA BIKE (1)	30mn	18:15	PILATES (4)	45mn											
			19:15	STRONG by zumba™	45mn											
MERCREDI			JEUDI													
ESPACE AQUA	09:00	AQUA GYM DOUCE	30mn	ESPACE AQUA	09:15	GYM TOTALE	45mn	ESPACE AQUA	09:00	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	PILATES <i>confirmé</i>	45mn	
	09:30	AQUA SCULPT	30mn		10:15	STRONG by zumba™	45mn		09:45	AQUA SCULPT	30mn		09:15	PILATES <i>débutant</i> (4)	45mn	
	10:00	TOTAL AQUA	45mn		12:30	PILATES	45mn		10:15	AQUA RYTHMO	30mn		10:15	CAF	45mn	
	12:20	TOTAL AQUA	45mn		16:15	GYM DU DOS	45mn		12:15	AQUA SCULPT	30mn		11:15	STRETCHING	45mn	
	15:00	AQUA GYM	30mn		17:15	CIRCUIT TRAINING	45mn		12:45	AQUA BOXING	30mn		12:15	STRONG by zumba™	45mn	
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		18:15	CAF	45mn		15:00	AQUA PHOBIE (2)	45mn		15:00	STRETCHING	45mn	
	17:15	AQUA SCULPT	30mn		18:30	CARDIO RENFO (4)	45mn		16:00	AQUA GYM	30mn		16:30	CAF	45mn	
	17:45	AQUA RYTHMO	30mn		19:30	AERO DANCE	45mn		16:30	AQUA SCULPT	30mn		17:30	CARDIO RENFO	45mn	
	18:30	AQUA BIKE (1)	30mn						17:30	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	ZUMBA	45mn	
	19:00	AQUA BIKE (1)	30mn						18:15	TOTAL AQUA	45mn		18:30	PUMP (4)	45mn	
						19:00	AQUA BOXING	30mn	19:30	STEP	45mn					
VENDREDI			SAMEDI													
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE AQUA	09:30	GYM DOUCE	45mn	ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	10:00	PILATES	45mn	
	09:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:30	STRETCHING	45mn		09:45	AQUA BIKE (1)	30mn		11:00	STEP	45mn	
	10:00	AQUA GYM	30mn		12:30	CIRCUIT TRAINING	45mn		10:30	TOTAL AQUA	45mn					
	10:30	AQUA RYTHMO	30mn		16:15	PILATES	45mn		11:30	AQUA PALMES (3)	30mn					
	11:15	AQUA BIKE (1)	30mn		17:15	CIRCUIT TRAINING	45mn		14:30	AQUA BIKE (1)	30mn		14:30	CIRCUIT TRAINING	45mn	
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		18:15	STRONG by zumba™	45mn		15:15	TOTAL AQUA	45mn					
	15:00	AQUA GYM	30mn		18:15	GYM DU DOS (4)	45mn									
	15:30	AQUA SCULPT	30mn		19:15	STRETCHING	45mn									
	16:00	AQUA BOXING	30mn													
	17:15	AQUA GYM	30mn													
17:45	AQUA RYTHMO	30mn														
18:15	TOTAL AQUA	45mn														
19:15	AQUA BIKE (1)	30mn														

DETAIL DES COURS AU DOS.

- (1) AQUA BIKE : hors abonnement et **sur réservation**
- (2) AQUA PHOBIE : inclus en abonnement AquaZen ou AquaForme et **sur réservation**, dans la limite de **8 semaines consécutives**
- (3) AQUA PALMES : inclus en abonnement AquaZen ou AquaForme et **sur réservation**
- (4) Cours tenus dans la petite salle
- (5) YOGA : hors abonnement et **sur réservation**

## 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.

AQUA GYM DOUCE : Cours d'aquagym plus doux afin d'être accessible au plus grand nombre.

AQUA RYTHMO : Aquagym tonique à visée cardio vasculaire.

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

AQUA BOXING : Aquagym tonique avec des enchaînements de coups de poing et déplacements rapides dans l'eau favorisant le travail cardio-vasculaire.

AQUA PALMES : Aquagym avec utilisation de palmes permettant d'améliorer la musculature et l'endurance. **Sur réservation.**

TOTAL AQUA : Aquagym mixant le renforcement musculaire et le travail cardio vasculaire durant 45mn.

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 dans la limite de 8 semaines consécutives.**

## 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 petit 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.

STRONG by zumba™ : Entraînement de haute intensité au rythme de la musique pour dépasser ses limites.

### **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.

### **YOGA - 1h15**

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

## HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 20H30

LE SAMEDI : 9H00 - 17H00