

**HORAIRES D'OUVERTURE**

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 20H30

LE SAMEDI : 9H00 - 13H00

Plateau cardio-muscu accessible librement durant ces plages horaires.

Espace Bien-Etre ouvert également le samedi après-midi sur rendez-vous pour vos soins et épilations.



AQUA PILATES

QI GONG

SOPHROLOGIE

FIT DANCE

et retour du TRAMPO JUMP !

**PLANNING DES COURS à partir du 3 Septembre 2018**

LUNDI						MARDI												
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	09:00	GYM DOUCE	45mn	ESPACE AQUA	09:15	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	CAF	45mn			
	09:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:00	ZUMBA	45mn		10:00	AQUA GYM	30mn		10:15	PUMP (4)	45mn			
	10:00	AQUA GYM	30mn		11:00	CIRCUIT TRAINING	45mn		10:30	AQUA DANCING	30mn		10:45	YOGA (1)	90mn			
	10:30	AQUA BOXING	30mn		12:15	SPECIAL ABDOS	30mn		12:30	TOTAL AQUA	45mn		11:15	PILATES (4)	45mn			
	11:15	AQUA BIKE (1)	30mn		12:45	SPECIAL FESSIERS	30mn		14:30	AQUA GYM DOUCE	30mn		12:30	CIRCUIT TRAINING	45mn			
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		15:00	PILATES	45mn		15:00	AQUA GYM	30mn		16:30	GYM TOTALE	45mn			
	15:00	AQUA GYM	30mn		15:00	SOPHROLOGIE (1)(4)	60mn		15:30	TOTAL AQUA	45mn		17:00	AQUA BIKE (1)	30mn			
	15:30	AQUA DISC	30mn		16:00	STRETCHING	45mn		17:30	AQUA SCULPT	30mn		18:00	AQUA SCULPT	30mn			
	16:00	AQUA DANCING	30mn		17:15	STEP	45mn		18:00	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	AQUA BOXING	30mn			
	17:45	AQUA BOXING	30mn		17:15	GYM TOTALE (4)	45mn		18:30	AQUA BOXING	30mn		19:00	AQUA PILATES	30mn			
	18:15	AQUA DANCING	30mn		18:15	PILATES	45mn		19:00	AQUA PALMES (2)	30mn		20:00	YOGA (1)	90mn			
	19:00	AQUA BIKE (1)	30mn		18:15	CAF(4)	45mn											
					19:15	STRONG	45mn											
					19:15	PUMP (4)	45mn											
MERCREDI						JEUDI												
ESPACE AQUA	09:00	AQUA GYM DOUCE	30mn	ESPACE FORME	09:00	GYM TOTALE	45mn	ESPACE AQUA	09:00	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:15	PILATES	45mn			
	09:30	AQUA SCULPT	30mn		10:00	SPECIAL ABDOS	30mn		10:00	AQUA PILATES	30mn		10:15	AERO DANCE	45mn			
	10:00	AQUA BOXING	30mn		10:30	SPECIAL FESSIERS	30mn		10:30	AQUA RYTHMO	30mn		11:15	STRETCHING	45mn			
	10:30	AQUA DISC	30mn		11:00	STRETCHING	45mn		12:15	AQUA SCULPT	30mn		12:30	PILATES	45mn			
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:15	GYM TOTALE (4)	45mn		12:45	AQUA BOXING	30mn		14:30	QI GONG (1)	60mn			
	15:00	AQUA PILATES	30mn		12:30	TRAMPO JUMP (3)	30mn		15:00	AQUA PHOBIE (2)	45mn		16:30	GYM DOUCE	45mn			
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		14:30 à 16:30 TRAINING TIME				16:00	AQUA GYM	30mn		17:30	AQUA BIKE (1)	30mn	17:15	SPECIAL ABDOS	30mn
	17:15	AQUA SCULPT	30mn		16:30	CAF	45mn		16:30	AQUA SCULPT	30mn		17:30	AQUA BIKE (1)	30mn	17:45	SPECIAL FESSIERS	30mn
	17:45	AQUA DANCING	30mn		17:30	CIRCUIT TRAINING	45mn		18:15	AQUA PILATES	30mn		18:15	AQUA PILATES	30mn	18:30	ZUMBA	45mn
	18:30	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	AERO DANCE	45mn		18:45	AQUA BOXING	30mn		18:45	AQUA BOXING	30mn	19:30	STRONG	45mn
	19:00	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn		19:30	PILATES	45mn		19:15	AQUA PALMES (2)	30mn							
	VENDREDI						SAMEDI											
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	09:00	QI GONG (1)(4)	60mn	ESPACE AQUA	09:30	AQUA BIKE (1)	30mn	ESPACE FORME	09:30	SOPHROLOGIE (1)(4)	60mn			
	09:30	AQUA BIKE (1)	30mn		09:30	GYM DOUCE	45mn		10:15	AQUA PILATES	30mn		10:00	PILATES	45mn			
	10:15	AQUA GYM DOUCE	30mn		10:00 à 13:00 TRAINING TIME				10:45	AQUA BOXING	30mn		11:00	CIRCUIT TRAINING	45mn			
	10:45	AQUA GYM	30mn		10:30	STRETCHING	45mn		11:30	AQUA PALMES (2)	30mn							
	11:15	AQUA RYTHMO	30mn		11:30	CAF	45mn											
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:30	FIT DANCE	45mn											
	15:00	AQUA GYM	30mn		15:00	GYM DOUCE	45mn											
	15:30	AQUA SCULPT	30mn		16:00	GYM TOTALE	45mn											
	16:00	AQUA BOXING	30mn		17:15	STEP	45mn											
	17:30	AQUA DISC	30mn		18:15	ZUMBA	45mn											
	18:00	AQUA DANCING	30mn		18:15	CAF (4)	45mn											
	18:30	AQUA PILATES	30mn		19:15	PUMP (4)	45mn											
	19:15	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn		19:15	FIT DANCE	45mn											

(1) ACTIVITE "EXTRA" : **complémentaire à l'abonnement et sur réservation. 1 séance de Yoga = 2 séances EXTRA**

(2) AQUA PALMES et AQUA PHOBIE : **inclus** en abonnement AquaZen ou AquaForme et **sur réservation**

(3) TRAMPO JUMP : **inclus** en abonnement Forme ou AquaForme et **sur réservation**

(4) Cours tenus dans la seconde salle

## HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 20H30

LE SAMEDI : 9H00 - 13H00

Plateau cardio-muscu accessible librement durant ces plages horaires.

Espace Bien-Etre ouvert également le samedi après-midi sur rendez-vous pour vos soins et épilations.

## ESPACE AQUA

### COURS AQUATIQUES

AQUA GYM : associez tonification et assouplissement du corps avec les bienfaits de l'eau.

AQUA GYM DOUCE : profitez de cette version douce de l'aquagym, accessible au plus grand nombre.

AQUA RYTHMO : travaillez votre cardio avec cette version tonique de l'aquagym.

AQUA SCULPT : renforcez-vous musculairement dans ce cours d'aquagym durant lequel vous utiliserez haltères, bandes lestées, et autre matériel.

AQUA BOXING : défoulez-vous avec cette version tonique de l'aquagym qui enchaîne coups de poing et déplacements rapides dans l'eau.

AQUA DISC : découvrez ce cours original, où les disques de mousse contribueront à votre renforcement musculaire et cardio vasculaire.

AQUA PILATES : travaillez dans l'eau tous vos muscles, y compris les muscles profonds, et décompressez.

AQUA DANCING : vous aimez danser ? Cette version tonique et ludique de l'aquagym, basée sur une chorégraphie au rythme de la musique, est faite pour vous !

AQUA PALMES : améliorez votre musculature et votre endurance dans ce cours d'aquagym avec palmes. **Sur réservation.**

TOTAL AQUA : profitez d'un cours d'aquagym complet mixant le renforcement musculaire et le travail cardio vasculaire durant 45mn.

AQUA PHOBIE : nos maîtres nageurs vous aideront à lutter contre votre peur de l'eau. **Sur réservation dans la limite de 8 semaines consécutives.**

### ACTIVITES "EXTRA"

AQUA BIKE : affinez votre silhouette, musclez ventre, cuisses et fessiers, combattez la cellulite, améliorez votre endurance... en pédalant dans l'eau ! **Sur réservation.**

AQUA BIKE PLUS : choisissez cette version "plus" de l'aquabike : un cours plus intense et plus long ! **Sur réservation.**

## ESPACE FORME

### TRAINING TIME

Durant les plages horaires indiquées un coach est à votre disposition pour vous aider à débiter ou progresser dans l'espace Cardio-Muscu.

### COURS DOUX

GYM DOUCE : accessible à tous, cette version douce de la gym propose raffermissement musculaire tout en douceur, et étirements.

STRETCHING : assouplissez et relaxez votre corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires.

PILATES : misez sur ce cours associant respiration et exercices physiques pour renforcer les muscles profonds de votre colonne vertébrale et votre gainage abdominal.

### COURS DE TONIFICATION MUSCULAIRE

GYM TOTALE : vous apprécierez ce cours complet de renforcement musculaire de l'ensemble du corps : bras, épaule, ceinture abdominale, fessiers, cuisses.

CAF : Cuisses-Abdos-Fessiers. Tonifiez, raffermissez vos cuisses, abdominaux, et fessiers.

SPECIAL ABDOS : offrez-vous un ventre plat et tonique !

SPECIAL FESSIERS : pour dessiner les fessiers dont vous rêvez !

PUMP : redécouvrez la musculation grâce à ce cours dynamique.

STRONG : dépassez vos limites lors de séances de haute intensité au rythme de la musique.

### COURS CARDIO VASCULAIRES

CIRCUIT TRAINING : enchaînez les ateliers de renforcement musculaire et de travail cardio-vasculaire. Dépense calorique assurée !

STEP : montez, descendez, tournez, sautez, pour un travail cardio vasculaire efficace.

AERO DANCE : un cours chorégraphié avec peu d'impacts au sol pour une remise en forme tonique.

ZUMBA : défoulez-vous sur des rythmes latinos, dans ce cours mêlant le travail cardio vasculaire, la coordination, l'équilibre.

FIT DANCE : si vous aimez danser sur des musiques actuelles, ce cours chorégraphié de danse contemporaine et modern jazz, est fait pour vous !

TRAMPO JUMP : enchaînez les rebonds sur un trampoline pour un travail cardio-vasculaire intense. **Sur réservation.**

### ACTIVITES "EXTRA"

SOPHROLOGIE : profitez des bienfaits de séances collectives de relaxation s'appuyant sur des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes.

VINIYOGA : bénéficiez de l'enseignement d'un yoga adapté à chacun, basé sur une écoute attentive et une juste application des techniques.

QI GONG : cet enseignement d'exercices inspirés du QI GONG (gymnastique douce et lente issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise) vous aidera à trouver la sérénité et à améliorer votre résistance physique et psychique.