



- > fitball
- > initiation danse orientale
- > do in japonais

HORAIRES D'OUVERTURE

DU LUNDI AU VENDREDI : 8H30 - 20H30

LE SAMEDI : 9H00 - 13H00

Plateau cardio-muscu accessible librement durant ces plages horaires.

PLANNING DES COURS

à partir de Janvier 2019

LUNDI				MARDI											
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	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	STEP	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		12:15	ZUMBA	45mn
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:30	TRAMPO JUMP (3)(4)	30mn		15:00	AQUA GYM	30mn		12:30	CAF (4)	45mn
	15:00	AQUA GYM	30mn		14:30	SOPHROLOGIE (1)(4)	60mn		15:30	TOTAL AQUA	45mn		15:00	GYM DOUCE	45mn
	15:30	AQUA DISC	30mn		15:00	PILATES	45mn		17:30	AQUA DANCING	30mn		16:30	GYM TOTALE	45mn
	16:00	AQUA DANCING	30mn		16:00	FITBALL (4)	45mn		17:45	AQUA BIKE (1)	30mn		17:30	PILATES	45mn
	17:45	AQUA BOXING	30mn		17:15	STRONG	45mn		18:30	AQUA PILATES	30mn		18:30	YOGA (1) (4)	90mn
	18:15	AQUA DANCING	30mn		17:15	GYM TOTALE (4)	45mn		19:00	AQUA BOXING	30mn		18:30	GYM TOTALE	45mn
	19:00	AQUA BIKE (1)	30mn		18:00	INITIATION DANSE ORIENTALE (4)	45mn		19:30	AQUA PALMES (2)	30mn		19:15	PILATES	45mn
					18:15	SPECIAL ABDOS FESSIERS	30mn						20:00	YOGA (1)	90mn
					19:00	ZUMBA	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		11:15	STRETCHING	45mn		12:15	AQUA SCULPT	30mn		12:30	PILATES	45mn
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		12:15	GYM TOTALE	45mn		12:45	AQUA BOXING	30mn				
	15:00	AQUA GYM	30mn						15:00	AQUA PHOBIE (2)	45mn		14:30	QI GONG (1)	60mn
	15:30	TOTAL AQUA	45mn		16:30	CAF	45mn		16:00	AQUA GYM	30mn		16:30	GYM DOUCE	45mn
	17:15	AQUA SCULPT	30mn		17:00	QI GONG (1)(4)	60mn		16:30	AQUA SCULPT	30mn		17:30	SPECIAL ABDOS	30mn
	17:45	AQUA DANCING	30mn		17:30	CIRCUIT TRAINING	45mn		17:30	AQUA BIKE (1)	30mn		17:30	SPECIAL ABDOS	30mn
	18:30	AQUA BIKE (1)	30mn		18:30	CAF	45mn		18:15	AQUA PILATES	30mn		18:00	SPECIAL FESSIERS	30mn
	19:00	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn		19:30	PUMP	45mn		18:45	AQUA BOXING	30mn		19:00	STRONG	45mn
									19:15	AQUA PALMES (2)	30mn				

VENDREDI				SAMEDI											
ESPACE AQUA	08:30	TOTAL AQUA	45mn	ESPACE FORME	10:00	à 13:00 TRAINING TIME	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		10:30	STRETCHING		45mn	10:45	AQUA BOXING		30mn	11:00	STEP	45mn
	10:45	AQUA GYM	30mn		11:30	CAF		45mn	11:30	AQUA PALMES (2)		30mn			
	11:15	AQUA RYTHMO	30mn		12:30	STEP		45mn							
	12:30	TOTAL AQUA	45mn		14:00	DO IN JAPONAIS (1)(4)		60mn							
	15:00	AQUA GYM	30mn		14:30	GYM DOUCE		45mn							
	15:30	AQUA SCULPT	30mn		15:30	GYM TOTALE (4)		45mn							
	16:00	AQUA BOXING	30mn		16:15	PILATES		45mn							
	17:30	AQUA DANCING	30mn		17:30	STEP		45mn							
	18:00	TOTAL AQUA	45mn		17:15	PUMP (4)		45mn							
	19:00	AQUA BIKE PLUS (1)	45mn		18:15	ZUMBA		45mn							
					18:15	CAF (4)		45mn							
					19:00	STRETCHING		45mn							

DETAIL DES COURS AU DOS

- (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 AQUA

LES ESSENTIELS

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

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

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

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

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.

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.**

LES EXTRAS

AQUA BIKE : affinez votre silhouette, muscliez 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

LES ESSENTIELS

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

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

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

FITBALL : ce cours de fitness utilisant un gros ballon souple de gymnastique, vous aidera à renforcer la souplesse et la tonicité de vos muscles, et améliorer votre posture.

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

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

INITIATION DANSE ORIENTALE : découvrez les bases de la danse orientale et laissez s'exprimer votre féminité et votre vitalité. Vous développerez votre souplesse et la tonicité du buste, des épaules, des bras, des mains, du bassin et du ventre.

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

PUMP : redécouvrez la musculation grâce à ce cours dynamique.

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

SPECIAL FESSIERS : pour dessiner les fessiers dont vous rêvez !

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

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

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

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

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

TRAINING TIME

Débutez ou progressez dans l'espace Cardio-Muscu grâce à l'accompagnement individuel d'un coach.

LES EXTRAS

DO IN JAPONAIS : découvrez cette technique d'automassage issue de la médecine traditionnelle japonaise. Basé sur la stimulation des points d'acupuncture, le do-in a pour objectif de prévenir les dysfonctionnements de l'organisme liés à une mauvaise circulation de « l'énergie vitale ».

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.

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

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