

LUNDI	8H30	20H30
MARDI AU JEUDI	9H00	20H30
VENDREDI	8H30	20H30
SAMEDI	9H00	17H00

## PLANNING DES COURS

## DU 3 JUILLET AU 26 AOÛT 2017

15/06/2017

LUNDI		
ESPACE AQUA	08:30 TOTAL AQUA 45mn	
	09:30 AQUA GYM DOUCE	
	10:00 AQUA GYM	
	10:30 AQUA BOXING	
	11:15 AQUA BIKE (1)	
	12:30 TOTAL AQUA 45mn	
	16:00 AQUA GYM	
	16:30 AQUA RYTHMO	
	17:45 AQUA RYTHMO	
	18:15 AQUA BOXING	
ESPACE FORME	09:15 PILATES	
	10:15 AERO DANCE	
	12:10 TRAMPO JUMP (3) 30mn	
	12:45 CAF 30mn	
	15:00 PILATES	
	16:00 GYM DOUCE	
	17:30 STEP	
	18:30 CARDIO RENFO	
	remplacé par : CAF 3/10 juillet / 14 août	

MARDI		
ESPACE AQUA	09:15 AQUA BIKE (1)	
	10:00 AQUA GYM	
	10:30 AQUA RYTHMO	
	11:15 AQUA BIKE ADOS (2) Sur réservation. Plus d'1m40. 9€	
	12:20 TOTAL AQUA 45mn	
	14:30 AQUA GYM DOUCE	
	15:00 AQUA RYTHMO	
	16:30 TOTAL AQUA 45mn	
	17:45 AQUA SCULPT	
	18:15 AQUA RYTHMO	
ESPACE FORME	09:15 CAF	
	10:15 STRETCHING	
	12:20 CARDIO RENFO	
	remplacé par : CAF 3/10/17 juillet	
	15:30 GYM TOTALE	
	17:15 PILATES	
	18:15 ZUMBA	
	remplacé par : STEP 25 juillet /1/8/22 août	

MERCREDI	
ESPACE AQUA	09:15 AQUA GYM DOUCE
	09:45 AQUA SCULPT
	10:15 AQUA BOXING
	12:30 TOTAL AQUA 45mn
	15:15 AQUA GYM
	16:00 TOTAL AQUA 45mn
	17:15 AQUA GYM
	17:45 AQUA SCULPT
	18:30 AQUA BIKE (1)
	19:00 AQUA BIKE ADOS (2) Sur réservation. Plus d'1,40m. 9€
ESPACE FORME	09:15 GYM TOTALE
	10:30 TRAMPO ADOS (3) 30mn Sur réservation. 12-16 ans. 9€
	12:30 PILATES
	14:30 DANSE KIDS 30mn Sur réservation. 4-11 ans. 6€
	17:00 CIRCUIT TRAINING
	18:00 CAF
	18:45 STEP

JEUDI		
ESPACE AQUA	09:15 AQUA BIKE (1)	
	10:00 TOTAL AQUA 45mn	
	12:15 AQUA SCULPT	
	12:45 AQUA RYTHMO	
	16:00 AQUA GYM	
	16:30 AQUA SCULPT	
	17:45 AQUA BIKE (1)	
	18:30 TOTAL AQUA 45mn	
	19:15 AQUA BOXING	
	ESPACE FORME	09:15 GYM DOS
10:15 CIRCUIT TRAINING		
12:20 CAF		
16:00 STRETCHING		
17:30 CARDIO RENFO		
remplacé par : ZUMBA le 24 août		
18:30 PUMP		

VENDREDI		
ESPACE AQUA	08:30 TOTAL AQUA	
	09:30 AQUA GYM	
	10:00 AQUA RYTHMO	
	12:30 TOTAL AQUA 45mn	
	15:30 AQUA GYM	
	16:00 AQUA BOXING	
	17:15 AQUA GYM	
	17:45 AQUA RYTHMO	
	18:30 AQUA BIKE (1)	
	ESPACE FORME	09:30 GYM DOUCE
10:30 GYM DOS		
12:30 CIRCUIT TRAINING		
17:15 PUMP		
18:15 TRAMPO JUMP (3) 30mn		
remplacé par : CIRCUIT TRAINING 18 août		
19:00 STRETCHING		

SAMEDI			
ESPACE AQUA	09:30 AQUA BIKE (1)		
	10:15 AQUA SCULPT		
	10:45 AQUA BOXING		
	11:45 TOTAL AQUA 45mn		
	ESPACE FORME	09:15 PILATES	
		remplacé par : GYM DOS 8/22 juillet	
		10:00 CAF	
		11:00 PUMP	

- (1) AQUA BIKE : hors abonnement et sur réservation.  
 (2) AQUA BIKE ADOS : hors abonnement et sur réservation. Réservé aux adultes ou ados mesurant plus d'1m40 accompagnés ou non. Tarif 9€.  
 (3) TRAMPO JUMP : inclus en abonnement Forme ou AquaForme et sur réservation  
 (4) TRAMPO ADOS : Sur réservation. Réservé aux adultes ou ados de 12 à 16 ans accompagnés ou non. Tarif 9€.  
 (5) DANSE KIDS : Sur réservation. Réservé aux enfants de 4 à 11 ans. Tarif 6€.

## 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

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

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

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

## L'HEDOMNIA EST OUVERT :

**LE LUNDI : 8H30 - 20H30**

**DU MARDI AU JEUDI : 9H00 - 20H30**

**LE VENDREDI : 8H30 - 20H30**

**LE SAMEDI : 9H00 - 17H00**