



NOS ACTIVITÉS

CHI BALL	Cours avec balle souple de type «Mind Body», mélange de Tai Chi, Yoga et stretching. Travail de la respiration, cours d'approche douce.
STRETCHING	Travail doux et progressif. Relaxation et bien être sont les maîtres mots pour décrire cette activité destinée à tous les niveaux de pratique.
BODY VATEL	Travail musculaire général qui combat efficacement l'ostéoporose. Amélioration de la posture et amincissement de la silhouette.
CUISSE ABDO FESSIER	Tonification spécifique et locale axée sur les membres inférieurs et abdominaux.
TAILLE ABDO FESSIER	Cours de tonification spécifique et locale axé sur la sangle abdominale. Peut prévenir les problèmes de dos.
BODY SCULPT	Cours dynamique de type mixte qui met en relation les qualités cardiovasculaires et musculaires. Entraînement doux et progressif.
STEP	Cours d'activation cardiovasculaire, impliquant les qualités de mémorisation, de coordination, mobilisant activement les membres inférieurs autour d'une marche.
LOW IMPACT AEROBIC	Cours dynamique et très ludique à dominante cardiovasculaire, consistant à évoluer dans l'espace sur une chorégraphie rythmée.

AQUA GYM	Renforcement musculaire de niveau 1. Tout en douceur, ce cours aquatique séduira les débutants.
AQUA TONIC	Entraînement à dominante cardiovasculaire, de niveau 2 où toutes les parties du corps sont activement sollicitées, en jouant avec la résistance de l'eau.
AQUA FITNESS	Cours aquatique de niveau 3 à dominante cardiovasculaire où vous solliciterez plus particulièrement les membres inférieurs.

Plus de 56 cours collectifs hebdomadaires, 11 activités sportives différentes, une grande variété d'équipements, un suivi sportif professionnel personnalisé... pour que vous entreteniez votre forme dans les meilleures conditions.

En accès libre : Sauna, Hammam, Piscine et Aquabikes.

PLANNING DES COURS FITNESS > Durée des cours : 45 mn

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00-10h45	BODY SCULPT	BODY VATEL	TAILLE ABDO FESSIER	BODY SCULPT	CUISSE ABDO FESSIER	BODY VATEL
11h00-11h45	CHI BALL	STRETCHING	CHI BALL	STRETCHING		L.I.A Avancé
12h30-13h15	BODY VATEL	CUISSE ABDO FESSIER	BODY SCULPT	TAILLE ABDO FESSIER	BODY VATEL	
17h00-17h45	TAILLE ABDO FESSIER		CUISSE ABDO FESSIER			
18h00-18h45	CUISSE ABDO FESSIER	BODY SCULPT	L.I.A Débutant	BODY VATEL	TAILLE ABDO FESSIER	
19h00-19h45	STEP Débutant	BODY VATEL	STRETCHING	CUISSE ABDO FESSIER	STRETCHING	

PLANNING DES COURS AQUATIQUES > Durée des cours : 45 mn

Pour le plus grand confort de nos membres, chaque cours aquatique est limité à 12 personnes.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00-9h45	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA TONIC	AQUA TONIC	AQUA GYM	AQUA GYM
10h00-10h45	AQUA TONIC	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA GYM	AQUA TONIC	AQUA GYM
11h00-11h45	AQUA GYM	AQUA TONIC		AQUA TONIC	AQUA GYM	
12h30-13h15	AQUA FITNESS	AQUA TONIC		AQUA FITNESS	AQUA TONIC	
17h30-18h15	AQUA TONIC	AQUA FITNESS	AQUA TONIC	AQUA GYM		
18h30-19h15	AQUA FITNESS	AQUA TONIC	AQUA GYM	AQUA FITNESS		