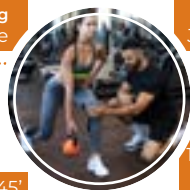


DANS LE STUDIO FONCTIONNEL

ESPACE MUSCULATION

(Forfait Aquavitalité 2 et 3)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	10h15 . 45' Team Training Bertille		10h15 . 45' Team Training Julien L.	10h15 . 45' Team Training JP
12h30 . 45' Team Training JP	12h30 . 45' Team Training Bertille		12h30 . 45' Team Training Julien L.	12h30 . 45' Team Training JP
				17h45 . 45' Team Training JP
	18h30 . 45' Team Training Bertille		18h15 . 45' Team Training Bertille	18h30 . 45' Entraînement Spartan JP
19h00 . 45' Team Training Mobilité Bertille	19h15 . 45' Team Training JP	19h15 . 45' Team Training Bertille	19h15 . 45' Team Training Julien L.	



PÔLE FITNESS

Abdos/fessiers : renforcement musculaire localisé sur les abdominaux, la taille ou les fessiers.

Body Sculpt : renforcement musculaire général incluant le haut et le bas du corps. Cours effectué avec ou sans matériel.

Body Barre : cours utilisant une barre lestée qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps.

Step : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite «marche».

Group Cycle : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo.

Caf : renforcement musculaire localisé sur les muscles des cuisses, abdominaux et fessiers.

Rope'Hiit : cours de haute intensité où interviennent des exercices de renforcement musculaire et cardio grâce à l'utilisation d'une corde à sauter.

Team Training : coaching en petit groupe.

*(Uniquement avec les abonnements Aquavitalité 2 et 3.)

Cardio Boxe : entraînement fonctionnel qui mixe le travail au sac de frappe, au poids de corps, avec slam balls. Idéal pour devenir plus puissant et plus rapide, dépenser un maximum de calories et s'échapper du quotidien.

PÔLE WELLNESS

Stretching : cours sur fond sonore relaxant qui favorise l'assouplissement par l'étirement musculaire en douceur et permet d'améliorer les amplitudes articulaires. **4U**

École du dos (EDD) : prévention et traitement du mal de dos. Réduit les souffrances liées à l'arthrose, l'ostéoporose et toutes les conséquences du vieillissement du corps (squelette, articulations, muscles et système cardiorespiratoire)

Déb : **6U - Niv1 / Douce et Niv2 : 5U**

Pilates et Pilates Ballon Class. 6U •
Pilates Wall Unit. 14U •

Yoga : discipline qui repose sur la pratique d'exercices corporels et de techniques de méditation, de respiration et de relaxation. **7U**

Fly yoga : discipline qui repose sur la pratique d'exercices de yoga traditionnel, de méthode Pilates et d'art du cirque. **8U**

PÔLE GYM AQUATIQUE

Aqua Douce : le professeur descend dans l'eau afin de corriger « in situ » votre travail. Le rythme est lent et doux (sans musique). **3U**

Aqua Gym : permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement musculaire (sans musique). **3U**

Aqua Caf : cours de raffermissement et remodelage des cuisses, abdominaux et fessiers (avec matériel). **3U**

Aqua Sculpt : cours de renforcement musculaire utilisant du matériel pour plus de résistance; Objectif : Sculpter votre silhouette et raffermir votre corps. **3U**

Aqua Cardio : les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio-vasculaire. **3U**

Aqua Biking : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo aux effets drainants et tonifiants (chaussons de piscine obligatoires). **30' : 6U - 45' : 8U**

Aqua Dance : cours aquatique chorégraphié, alliant exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire. **3U**

Aqua Training : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire enchaînant divers circuits sollicitant tous les muscles du corps et brûlant un maximum de calories. **3U**



PLANNING

À PARTIR DU 1^{er} FÉVRIER 2023

www.aquavital.fr



PLANNING AQUATIQUE (Piscine Aquavital)

DANS LA SALLE WELLNESS

DANS LA SALLE FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
9h15 . 30' Aqua Gym Maureen	9h15 . 30' Aqua Cardio Maureen	9h15 . 30' Aqua CAF Amlene	9h15 . 30' Aqua Gym Maureen	9h15 . 30' Aqua Biking JP	9h00 . 60' Natation Amlene / JP		09h45 . 45' Pilates DEB /INTER Julien D.	10h00 . 45' Ballon Class DEBUTANT Etienne		10h00 . 60' Fly Yoga DOUX Etienne	9h30 . 60' Fly Yoga DOUX Vanessa							
10h15 . 30' Aqua Gym Maureen	10h15 . 30' Aqua Gym Maureen	10h15 . 30' Aqua Gym Amlene	10h15 . 30' Aqua Biking Maureen	10h15 . 30' Aqua Gym JP	10h15 . 30' Aqua Gym Amlene / Maureen	10h00 . 45' Pilates INTER Etienne	10h30 . 45' Pilates DEB /INTER Julien D.					10h00 . 45' Abdos Fessiers Bertille	10h00 . 45' Body Sculpt Amlene	10h00 . 45' CAF Bertille	10h00 . 45' Body Barre Bertille	10h00 . 45' CAF Amlene	10h00 . 45' Body Sculpt Amlene / Bertille	
11h15 . 30' Aqua Douce Maureen	11h15 . 30' Aqua gym Maureen	11h15 . 30' Aqua Douce Amlene	11h15 . 30' Aqua CAF Maureen	11h15 . 30' Aqua Douce Amlene	11h15 . 30' Aqua Cardio Amlene / Maureen	11h30 . 45' Ecole du dos Niv.2 Vincent		11h00 . 45' Stretching Etienne	11h00 . 45' Ecole du dos DOUCE Vincent	11h30 . 45' Ecole du dos NIV.1 Vincent	10h45 . 45' Stretching Vanessa	10h50 . 45' Stretching Bertille			10h50 . 45' Stretching Bertille	11h00 . 60' Yoga DOUX Jérôme	11h00 . 45' Group Cycle Amlene / Bertille	
12h30 . 30' Aqua Dance Maureen	12h30 . 30' Aqua CAF Maureen	12h30 . 30' Aqua Biking Amlene	12h30 . 30' Aqua Sculpt JP	12h30 . 30' Aqua Cardio Vincent	12h15 . 30' Aqua Biking Maureen	12h30 . 45' Ballon Class DEBUTANT Etienne	12h30 . 45' Stretching Vincent		12h30 . 45' Ecole du dos DOUCE Vincent	12h30 . 60' Yoga DYNAMIQUE Jérôme	11h30 . 60' Yoga Jérôme	12h30 . 45' CAF Bertille	12h30 . 45' Body Sculpt Amlene	12h30 . 45' Cardio Boxe Amlene		12h30 . 45' Group Cycle Amlene		

13h15 . 60'
Preparation
a l'
couchement

14h30 . 30'
Aqua Douce
Vincent

15h45
-
17h15
Natation
Amlene
Maureen

15h45
-
17h15
Natation
Amlene
JP

17h30 . 30'
Aqua Cardio
Maureen

18h30 . 30'
Aqua Gym
Maureen

19h30 . 45'
Aqua Biking
Maureen

15h00 . 30'
Aqua Douce
Amlene

16h00
-
18h00
Natation
Amlene
JP

16h00
-
18h00
Natation
Amlene
JP

16h00
-
18h30
Natation
Amlene
JP

17h30 . 60'
Fly Yoga
DOUX
Etienne

18h00 . 45'
Wall Unit
DEB / INTER
Etienne

18h30 . 45'
Wall Unit
DEBUTANT
Julien D.

18h35 . 45'
Pilates
INTER
Etienne

18h45 . 45'
Wall Unit
AVANCE
Etienne

19h15 . 30'
Aqua Sculpt
Amlene

19h00 . 45'
Aqua
Biking
JP

19h00 . 30'
Aqua Biking
JP

L'INTENSITÉ DES COURS

● INTENSITÉ ++
● CARDIO
● MUSCULAIRE
● DOUCE ET MUSCULAIRE
● TECHNIQUE DOUCE

18h00 . 45'
Body Sculpt
Bertille

18h45 . 45'
Group
Cycle
JP

19h35 . 45'
Stretching
Etienne

17h45 . 45'
Abdos
Fessiers
Vanessa

17h45 . 45'
CAF
Vanessa

18h30 . 45'
Body Barre
JP

18h30 . 45'
Rope'Hiit
Amlene

18h15 . 45'
Step
Juien L.

19h15 . 45'
Cardio
Boxe
Bertille

19h15 . 45'
Cardio
Boxe
Bertille