DANS LE STUDIO FONCTIONNEL
ESPACE MUSCULATION

(Forfait Aquavithalité 2 et 3)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
12h30 . 45' Team Training Florian	10h15 . 45' Team Training Bertille		10h15 . 45' Team Training Julien L.	
	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 Florian	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.

Body Impact : cours cardio-vasculaire chorégraphié, inspiré de l'aérobic. C'est un cours idéal pour décompresser, affiner votre silhouette et tonifier vos muscles.

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 ou 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 Aquavithalité 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)
Initiation : 6U - 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 Training : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire enchaînant divers circuits sollicitant tous les muscles du corps et brûlant un maximum de calories. **3U**

La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler les cours. L'accès « détente-piscine » n'est pas autorisé pendant les cours de gym aquatique et les séances d'apprentissage à la natation enfants/adultes, d'aquaphobie, de bébés nageurs et de préparationà l'accouchement.
Le décompte des unités par cours est affiché à l'accueil du centre.
La réservation des cours de fitness est limitée à 4 réservations maximum sur 7 jours glissants.

Aquavithal
Sport • Santé • Bien-être

PLANNING

À PARTIR DU 09 MAI 2023

www.aquavithal.fr

Crédits photos : Aquavithal, Technogym, Fotolia, Adobe stock, freepik, Thémaé, Phytomer

PLANNING AQUATIQUE (Piscine Aquavithal)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15 . 30' Aqua Gym JP	9h15 . 30' Aqua Cardio Maxime	9h15 . 30' Aqua CAF Maxime	9h15 . 30' Aqua Gym Ameline	9h15 . 30' Aqua Biking Maxime	9h00 . 60' Natation Ameline / JP
10h15 . 30' Aqua Gym JP	10h15 . 30' Aqua Gym Maxime	10h15 . 30' Aqua Gym Maxime	10h15 . 30' Aqua Biking Ameline	10h15 . 30' Aqua Gym Maxime	10h15 . 30' Aqua Gym Ameline
11h15 . 30' Aqua Douce JP	11h15 . 30' Aqua gym Maxime	11h15 . 30' Aqua Douce Maxime	11h15 . 30' Aqua CAF Ameline	11h15 . 30' Aqua Douce Maxime	11h15 . 30' Aqua Cardio Ameline
12h30 . 30' Aqua Cardio JP	12h30 . 30' Aqua CAF Maxime	12h30 . 30' Aqua Biking Ameline	12h30 . 30' Aqua Sculpt Ameline	12h30 . 30' Aqua Cardio Vincent	12h15 . 30' Aqua Biking Ameline
13h15 . 60' Preparation accouchement		15h45 - 17h15 Natation Ameline			14h00 - 17h30 Natation Ameline JP
14h30 . 30' Aqua Douce Vincent	15h00 . 30' Aqua Douce Maxime		15h00 . 30' Aqua gym JP		
15h45 - 17h15 Natation JP	17h00 - 18h00 Natation Maxime		16h30 - 18h00 Natation JP	16h30 - 18h30 Natation Ameline	
17h30 . 30' Aqua Cardio JP		17h45 . 30' Aqua Cardio Ameline			
18h30 . 30' Aqua Gym JP	18h15 . 45' Aqua Training Maxime	18h30 . 45' Aqua Training Ameline	18h15 . 30' Aqua Sculpt JP		
19h30 . 45' Aqua Biking JP	19h15 . 30' Aqua Sculpt Maxime		19h00 . 45' Aqua Biking JP	19h00 . 30' Aqua Biking Ameline	

DANS LA SALLE WELLNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 . 45' Pilates INTER Etienne	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
11h30 . 45' Ecole du dos Niv.2 Vincent	10h30 . 45' Pilates DEB /INTER Julien D.	11h00 . 45' Stretching Etienne	11h00 . 45' Ecole du dos DOUCE Vincent	11h30 . 45' Ecole du dos NIV.1 Vincent	10h45 . 45' Stretching Vanessa
12h30 . 45' Ballon Class DEBUTANT Etienne	12h30 . 45' Stretching Vincent	12h30 . 45' Ecole du dos Initiation Bertille	12h30 . 45' Ecole du dos DOUCE Vincent		11h30 . 60' Yoga Jérôme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
17h30 . 60' Fly Yoga DOUX Etienne	17h30 . 45' Ecole du dos Initiation Ameline	17h30 . 60' Fly Yoga DYNAMIQUE Etienne	18h00 . 45' Pilates DEBUTANT Julien D.		
18h30 . 45' Wall Unit DEBUTANT Julien D.	18h00 . 45' Wall Unit DEB / INTER Etienne		18h45 . 45' Wall Unit AVANCE Etienne	18h30 . 60' Fly Yoga DOUX Vanessa	
18h35 . 45' Pilates INTER Etienne	18h15 . 45' Stretching Vanessa	18h40 . 45' Ecole du dos NIV.1 Vincent	18h45 . 45' Pilates INTER Julien D.		
19h35 . 45' Pilates DEBUTANT Julien D.	19h15 . 60' Fly Yoga DOUX Vanessa	19h30 . 45' Ecole du dos DEBUTANT Vincent			

DANS LA SALLE FITNESS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h00 . 45' Abdos Fessiers Bertille	10h00 . 45' Body Sculpt Ameline	10h00 . 45' CAF Bertille	10h00 . 45' Body Barre Bertille	10h00 . 45' CAF Ameline	10h00 . 45' Body Sculpt Ameline / Bertille
10h50 . 45' Stretching Bertille			10h50 . 45' Stretching Bertille	11h00 . 60' Yoga DOUX Jérôme	11h00 . 45' Group Cycle Ameline / Bertille
12h30 . 45' CAF Bertille	12h30 . 45' Body Sculpt Ameline	12h30 . 45' Cardio Boxe Florian		12h30 . 45' Group Cycle Ameline	

L'INTENSITÉ DES COURS

- INTENSITÉ ++
- CARDIO
- MUSCULAIRE
- DOUCE ET MUSCULAIRE
- TECHNIQUE DOUCE

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
18h00 . 45' Body Sculpt Bertille			17h45 . 45' Abdos Fessiers Vanessa	17h45 . 45' CAF Vanessa	
18h45 . 45' Group Cycle Florian	18h30 . 45' Body Barre JP	18h30 . 45' Body Impact Florian	18h15 . 45' Step Juien L.		
19h35 . 45' Stretching Etienne	19h15 . 45' Cardio Boxe Bertille		19h15 . 45' Cardio Boxe Bertille		