

GRILLE DES COURS ACQUAFORME, VALABLE DU LUNDI 1ER JANVIER AU SAMEDI 30 JUIN 2018

* Pour tout public
** Pour un public entraîné

PISCINE ET COURS D'AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					08h00
					Aquagym 9h15-10h00
					Aquagym 10h15-11h00
				11h30	Aquagym 11h15-12h00
12h00	12h00	12h00	12h00		
Aquagym 12h10-12h55	Aquagym 12h10-12h55	Aquagym 12h10-12h55	Aquagym 12h10-12h55	Aquagym 12h10-12h55	
Aquagym 13h05-13h50	Aquagym 13h05-13h50		Aquagym 13h05-13h50	Aquagym 13h05-13h50	
14h15	14h15	14h00	14h15		14h30
				Aquagym 14h30-15h15	
				16h00	
			17h15		
18h00	18h00	18h00			
Aquagym 18h30-19h15	Aquagym 18h30-19h15	Aquagym 18h30-19h15	Aquagym 18h30-19h15		
Aquagym 19h30-20h15	Aquagym 19h30-20h15	Aquagym 19h30-20h15	Aquagym 19h30-20h15		
21h00	21h00	21h00	21h00		

Aquagym *

45min
Grâce aux propriétés de l'eau, ce cours de gymnastique aquatique permet de développer la capacité cardiovasculaire, le renforcement musculaire, la souplesse et la coordination. Les exercices dynamiques, en musique, dans une eau à 30-32°C, vous apportent également de la détente et une sensation de bien-être général.

En cas de problème de santé ou grossesse, merci de prévenir le moniteur avant le cours.

Nous vous rappelons qu'il est obligatoire de quitter la piscine et le jacuzzi à l'heure de la fermeture indiquée sur le planning piscine.



COURS COLLECTIFS

à l'intérieur / a l'exterieur

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					Renforcement Général 9h30-10h25
				Cym âge d'Or 10h30-11h25	Flash abdos 10h30-11h00 Stretching 11h00-11h30
	Cym âge d'Or 11h-11h55			Pilates Basic 11h30-12h25	
Nordic Walking 12h15-13h30	Renforcement Dos-Abdos 12h30-13h25	Flash abdos 12h30-13h00 Stretching - 30min 13h00-13h30	Totale Forme 12h30-13h25	Pilates Basic 12h30-13h25	
CAF 17h30-18h25	Renforcement Général 18h00-18h55	Pilates intermédiaire 18h00-18h55	Cym Dos 18h00-18h55		
Bootcamp Outdoor 18h30-19h25	Cym Dos 19h00-19h55	Stretching 19h00-19h30	Pilates Basic 19h00-19h55		

* cours à l'extérieur

Cours Acquaforme

Les cours collectifs à l'intérieur se déroulent dans la salle de gym, qui, grâce à de grandes baies vitrées, vous permettra de vous entraîner avec vue sur la forêt de la Lignière. Les cours de Nordic Walking ont lieu à l'extérieur, au départ de la réception

Bootcamp Outdoor ** 55 min
Dans l'environnement naturel du parc de La Lignière, votre instructrice(teur) vous apportera corrections et soutien dans l'effort, dans un parcours d'exercices cardio et musculaires variés, à la découverte des plaisirs du sport outdoor.

CAF * 55min
Votre cours de CAF aura lieu dans le parc de La Lignière, au départ de la réception. Ce cours de renforcement dynamique, en musique, est spécifiquement axé sur la musculature des Cuisses Abdos et Fessiers avec ou sans accessoires.

Flash abdos * 30 min
Ce cours de renforcement est spécifiquement axé sur la musculature abdominale, avec ou sans accessoires.

Gym Age d'Or * 55min
Ce cours de gymnastique douce est particulièrement destiné aux aînés. Au moyen d'exercices ludiques et de

mobilisation générale du corps, le travail sera axé sur le renforcement musculaire, l'équilibre, la coordination et la mémoire.

Gym Dos * 55min
Ce cours allie des exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles posturaux avec un travail spécifique de la musculature abdominale profonde. Préviend des maux de dos grâce aux mouvements doux en phase avec la respiration.

Nordic Walking * 1h15
Cette séance de marche en extérieure avec bâtons mobilise tout votre corps et améliore ainsi votre condition physique générale (endurance cardiovasculaire, renforcement musculaire bras et jambes) et votre posture.

Pilates Basic * 55min
Pilates Intermédiaire ** 55min
La méthode Pilates est une méthode douce de renforcement musculaire qui met l'accent sur le travail des muscles profonds de l'abdomen et du dos. Les mouvements variés sont réalisés avec contrôle et précision, en phase avec une respiration consciente. Ce cours est idéal pour obtenir une posture équilibrée. *Le Pilates Basic est destiné aux débutants. Le Pilates Intermédiaire est réservé aux clients entraînés.*

Renforcement Dos-Abdos * 55min
Ce cours de renforcement dynamique du dos et des abdominaux vous aide à prévenir d'éventuels problèmes de dos dans votre vie quotidienne et vos activités sportives.

Renforcement Général * 55min
A l'aide de divers accessoires, ce cours permet d'augmenter la force et l'endurance musculaire de l'ensemble de votre corps.

Totale Forme ** 55min
Ce cours complet alternant les exercices cardio et musculaires du haut et du bas du corps permet de vous maintenir, ou d'atteindre une « totale forme ».

Stretching * 30min
Ce cours vous permet d'assouplir votre corps par des exercices d'étirements afin de maintenir votre élasticité musculaire. Egalement axé sur la respiration, il vous apportera détente et relaxation.

Coaching privé 55min
Packages permettant de compléter votre abonnement AQUA et TERRA. Tous vos besoins sur le plan physique seront pris en compte. Prestation payante, voir page 15

SALLE D'ENTRAÎNEMENT

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
Salle ouverte 06h00 - 08h00	Salle ouverte 06h00 - 08h00	Salle ouverte 06h00 - 08h00	Salle ouverte 06h00 - 08h00	Salle ouverte 06h00 - 08h00	
					Salle ouverte avec conseil-clientèle 08h00 - 13h00
Salle ouverte avec conseil-clientèle 08h00 - 14h15	Salle ouverte avec conseil-clientèle 08h00 - 14h15	Salle ouverte avec conseil-clientèle 08h00 - 14h15	Salle ouverte avec conseil-clientèle 10h00 - 14h15	Salle ouverte avec conseil-clientèle 10h00 - 16h00	
14h15 - 14h30	14h15 - 14h30	14h15 - 14h30	14h15 - 14h30		
				16h00 - 16h30	Salle ouverte 13h00 - 19h30
Salle ouverte avec conseil-clientèle 17h00 - 20h30	Salle ouverte avec conseil-clientèle 17h00 - 20h30	Salle ouverte avec conseil-clientèle 17h00 - 20h30	Salle ouverte avec conseil-clientèle 17h00 - 20h30		
Salle ouverte 20h30 - 21h30	Salle ouverte 20h30 - 21h30	Salle ouverte 20h30 - 21h30	Salle ouverte 20h30 - 21h30		

La salle d'entraînement du Centre de Santé dispose de deux espaces, un espace dédié à des exercices cardiovasculaires (vélos, tapis, elliptiques...), ainsi qu'un espace de renforcement et de stretching (appareils de musculation avec charges, tapis pour le travail au sol, petit matériel...).

