

# COURS COLLECTIFS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	DIMANCHE
* cours à l'extérieur				Gym Âge d'or 9h30-10h20	Renforcement général 9h30-10h20
Nordic Walking* 10h30-11h45	Gym Âge d'or 11h00-11h50			Senior Active 10h30-11h20	Flash abdos 10h30-11h00
				Pilates 11h30-12h20	Stretching 11h00-11h30
Renforcement Dos-Abdos 12h10-13h00	Flash abdos 12h30-13h00	Fit-Gym 12h30-13h20	PowerFit 12h15-12h45		
Retour au sport 13h00-13h50	Stretching 13h00-13h30		Stretch & Relax 12h45-13h15	Gym Dos 12h30-13h20	
		Équilibre 17h00-17h50			
CAF 18h00-18h50	Fit-Gym 18h00-18h50	Pilates 18h00-18h50	Gym Dos 18h00-18h50		
Fit Training 19h00-19h50	Gym Dos 19h00-19h50		Pilates 19h00-19h50		

## CAF

Cours de renforcement dynamique, en musique, spécifiquement axé sur la musculature des Cuisses, Abdos et Fessiers avec ou sans accessoires.

## ÉQUILIBRE

Entraînement en groupe à l'aide de petit matériel. Renforce l'équilibre en position statique et lors de la marche. Réduit le risque de chute en améliorant la force et l'équilibre qui ont tendance à diminuer avec l'âge.

*Une présence régulière est souhaitée pour ce programme de 12 leçons pour plus de résultats.*

## FIT-GYM

Cours permettant d'augmenter la force et l'endurance musculaire de l'ensemble de votre corps à l'aide de divers accessoires.

## FIT- TRAINING

Cours améliorant l'endurance musculaire. Programme en circuit alternant des phases à haute intensité et des phases de récupération. Ce cours s'adresse à une population active.

## FLASH ABDOS

Cours de renforcement spécifiquement axé sur la musculature abdominale, avec ou sans accessoires.

## GYM ÂGE D'OR

Cours de gymnastique douce particulièrement destiné aux aînés. Renforcement musculaire, équilibre, coordination et stretching. Une partie se fait debout et l'autre assise.

## GYM DOS

Cours alliant des exercices de renforcement et d'assouplissement des muscles posturaux avec un travail spécifique de la musculature abdominale profonde et du périnée.

## NORDIC WALKING

Séance de marche en extérieur avec bâtons mobilisant tout votre corps et améliorant la condition physique générale et la posture. Départ devant l'entrée de La Lignière.

*Pour participer à ce cours, vous devez être capable de parcourir 5km en 1h.*

## PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire des muscles profonds de l'abdomen et du dos ainsi que du périnée. Ce cours est idéal pour obtenir une posture équilibrée. *Les débutants peuvent bénéficier d'une séance d'initiation individuelle de 30min sur rendez-vous en s'adressant à la réception.*

## POWERFIT

Cours pour se dépenser en mêlant cardio-training et renforcement sur des rythmes entraînants.

## RETOUR AU SPORT

Cours destiné aux personnes désireuses de se remettre en condition physique au moyen d'exercices ludiques et de mobilisation générale du corps. Renforcement musculaire, équilibre, coordination et stretching.

## RENFORCEMENT DOS-ABDOS

Cours tonifiant le tronc par un renforcement ciblé des muscles abdominaux et dorsaux à l'aide de divers accessoires.

## RENFORCEMENT GÉNÉRAL

À l'aide de divers accessoires, ce cours permet d'augmenter la force et l'endurance musculaire de l'ensemble de votre corps.

## SENIOR ACTIVE

Cours de gymnastique destiné aux seniors actifs. Échauffement, coordination, renforcement musculaire, équilibre et stretching. Ce cours se fait principalement debout.

## STRETCH & RELAX

Cours comprenant un temps de stretching, un travail de respiration et un temps de détente, relaxation ou encore automassage.

## STRETCHING

Cours permettant d'assouplir le corps par des exercices d'étirements afin de maintenir l'élasticité musculaire. Apporte détente et relaxation.

# SALLE ENTRAÎNEMENT

La salle d'entraînement est surveillée par un moniteur aux heures suivantes:

Du lundi au jeudi : 08h00-14h15, 17h00-20h30 | Le vendredi : 10h00-16h00

Le samedi : la salle est fermée | Le dimanche : 08h00-13h00

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
				06h00-08h00	
06h00-14h15	06h00-14h15	06h00-14h15	06h00-14h15		08h00-19h30
				10h00-16h30	
17h00-21h30	17h00-21h30	17h00-21h30	17h00-21h30		

# COURS AQUAGYM

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
					Piscine libre 08h00-09h15
					Basic 09h15-10h00
					Basic 10h15-11h00
					Basic 11h15-12h00
	Ouverture piscine dès 12h00			Piscine libre 11h30-12h10	
Basic 12h10-12h55	Basic 12h10-12h55	Basic 12h10-12h55	Basic 12h10-12h55	Basic 12h10-12h55	Piscine libre 12h00-13h30
Basic 13h05-13h50	Adaptée 13h05-13h50	Piscine libre 12h55-14h00	Adaptée 13h05-13h50	Basic 13h05-13h50	
Piscine libre 13h50-14h15	Piscine libre 13h50-14h15		Piscine libre 13h50-14h15	Basic 14h00-14h45	
			Piscine libre 17h00-18h15	Piscine libre 14h45-16h00	
Ouverture piscine dès 18h00					
Basic 18h15-19h00	Basic 18h15-19h00	Basic 18h15-19h00	Basic 18h15-19h00		
Basic 19h15-20h00	Basic 19h15-20h00	Basic 19h15-20h00	Basic 19h15-20h00		
Piscine libre 20h00-20h30	Piscine libre 20h00-20h30	Piscine libre 20h00-20h30	Piscine libre 20h00-20h30		



## PISCINE LIBRE

Durant ces créneaux, la piscine est surveillée par des moniteurs formés au sauvetage.

Accès piscine possible 10 minutes avant et après chaque cours