

COURS COLLECTIFS

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

FOCUS 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.

PLANNING 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

HORAIRES DE LA SALLE

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

PLANNING PISCINE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | DIMANCHE |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| | | | | | Piscine libre 08h00-09h15 |
| | | | | | Basic 09h15-10h00 |
| | | | | | Basic 10h15-11h00 |
| | Ouverture piscine dès 12h00 | | | Piscine libre 11h30-12h10 | Basic 11h15-12h00 |
| 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 | |
| Ouverture piscine dès 18h00 | | | Piscine libre 17h00-18h15 | Piscine libre 14h45-16h00 | |
| 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 | | | | |