

Planning des cours

Fitness class schedule

Du 09/09/19 au 05/01/20

ESPACE AQUATIQUE

AQUA FITNESS

RENFORCEMENT / STRENGTH

AquaTraining : cours de renforcement musculaire et cardio intense; remise en forme ludique et fonctionnelle.
Circuit training that combines both cardio and strength exercises.

SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

AquaBiking : cours de vélo aquatique variant rythme et position, favorise un travail de renforcement et d'endurance.
Ride to music with endurance and strength intervals.

LIGHT / LIGHT

AquaGym : cours de renforcement musculaire favorisant le raffermissement et le remodelage du corps. Accessible à tous.
Burn calories with this resistance training workout.

CARDIO / CARDIO

AquaBoxing : cours aquatique préchorégraphié basé sur des mouvements d'arts martiaux et de combats divers.
Improve your endurance with boxing and kickboxing movements to music.



ESPACE FITNESS

STUDIO FITNESS

RENFORCEMENT/ STRENGTH

X Training: développement des qualités physiques grâce aux mouvements fonctionnels / intenses. *Develop your athletic qualities with this intense, functional workout.*

Core Training: renforcement musculaire de la ceinture abdominale, dos, cuisses et fessiers. *Develop your abdominal wall strength and the stabilizer muscles of the hip and back.*

SPÉCIFIQUE/ SPECIFIC

Hatha Yoga: discipline basée sur la relaxation. Travail reprenant des postures allongées et assises, des mouvements doux et des exercices de respiration. *Connect your breathing to movement while focusing on different postures and body alignment.*

LIGHT/ LIGHT

Fitforme: cours de renforcement avec objectif de travailler l'équilibre, endurance musculaire, souplesse et mobilité articulaire.
Improve strength, balance, mobility, and muscle tone.

Pilates Fusion: cours de renforcement musculaire des muscles profonds fusionnés avec un travail de souplesse avec matériels divers. *This core stabilization class will leave you feeling relaxed, toned, and energized.*

Stretching: exercices corporels permettant de développer la souplesse du corps. *30 minutes of relaxing flexibility training using bands and foam rollers.*

CARDIO / CARDIO

Cardio Circuit: Haute intensité intervalle training, alternant entre phases d'exercices très intenses et phases de récupération active. *High intensity interval training with athletic drills.*

Cardio Boxing: Gestes de boxe anglaise et kick-boxing suivi par un travail intense sur des sacs de frappe *Shadow boxing and kick-boxing movements followed by high intensity training with a punching bag.*





ESPACE FITNESS / STUDIO FITNESS

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
08:15		FIT FORME 45'		PILATES FUSION 45'			
08:45	HATHA YOGA 75'				HATHA YOGA 75'		
09:15		CARDIO CIRCUIT 45'		CARDIO BOXING 45'		X TRAINING 45'	PILATES FUSION 45'
10:15	PILATES FUSION 45'	HATHA YOGA 75'	CORE TRAINING 45'	X TRAINING 45'	CARDIO CIRCUIT 45'	PILATES FUSION 45'	CARDIO CIRCUIT 45'
11:15	CORE TRAINING 45'		CARDIO CIRCUIT 45'		STRETCHING 30'		STRETCHING 30'
18:15			X TRAINING 45'				
18:45		PILATES FUSION 45'			PILATES FUSION 45'		



ESPACE AQUATIQUE / AQUA FITNESS

	Lundi / Monday	Mardi / Tuesday	Mercredi / Wednesday	Jeudi / Thursday	Vendredi / Friday	Samedi / Saturday	Dimanche / Sunday
09:15	AQUA GYM 45'	AQUA GYM 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA GYM 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA GYM 45'	AQUA TRAINING 45'
10:15		AQUA BOXING 45'	AQUA BIKING 45'		AQUA BIKING 45'	AQUA BOXING 45'	AQUA BIKING 45'
11:15	AQUA BIKING 45'			AQUA BIKING 45'			
18:45	AQUA BOXING 45'			AQUA BIKING 45'	AQUA TRAINING 45'		
19:15			AQUA BIKING 45'				
19:45	AQUA TRAINING 45'	AQUA BIKING 45'			AQUA BIKING 45'		

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou vous inscrire sur site. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire. Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité : merci d'être présent 5 minutes avant la séance. Concernant les séances d'aquabiking, les chaussons sont obligatoires. Le bassin est réservé à l'activité durant les cours collectifs. Horaires communiqués à titre indicatif, les cours sont susceptibles d'être annulés ou remplacés sans préavis. Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory. We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or register on site. In the case of withdrawal, please call to cancel as there is limited space in the Fitness Studio. For convenience purposes, we ask that you are present 5 minutes prior to the start of your classes. Water shoes, mandatory for Aqua Biking classes, are provided. Pool is privatized for classes only. The schedule and classes may be subject to change without notice. For more information, please feel free to contact the coaches and swimming teachers.