



# Planning *des cours*

Fitness class schedule

Jusqu'au 31 août 2022

# Espace *aquatique*

## Aqua fitness

### INTENSE / INTENSE

**Aqua Power:** Plus dynamique, plus tonique, ce cours conviendra à ceux qui aiment les cours au rythme soutenu.  
*More intense and more dynamic, this class is for those who like high energy workouts.*

### CARDIO / CARDIO

**Aqua Boxing:** Améliorer votre endurance de façon ludique avec des mouvements d'arts martiaux et de combats divers.  
*Improve your cardiovascular fitness with boxing and kickboxing movements to music.*

### RENFORCEMENT / STRENGTH

**Aqua Slim:** Cours de renforcement musculaire favorisant le raffermissement et remodelage du corps.  
 Accessible à tous.  
*Resistance training focused on firming and toning the body.*  
 Accessible to everyone.

### SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

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



PLANNING	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
08.15 - 09.00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
09.15 - 10.00	<b>AQUA POWER</b>	<b>AQUA SLIM</b>	<b>AQUA BOXING</b>	<b>AQUA SLIM</b>	<b>AQUA POWER</b>	<b>AQUA SLIM</b>	<b>AQUA POWER</b>
10.15 - 11.00	NAGE LIBRE	<b>AQUA BOXING</b>	<b>AQUA BIKING</b>	NAGE LIBRE	<b>AQUA BIKING</b>	<b>AQUA BOXING</b>	<b>AQUA BIKING</b>
11.15 - 12.00	<b>AQUA BIKING</b>	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	<b>AQUA BIKING</b>	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE

# Espace *fitness*

## Studio fitness

### INTENSE / INTENSE

**Power circuit:** Mélange de circuits de cardio et renforcement musculaire pour une séance complète (à l'extérieur si le temps le permet).

*Mix of cardio and resistance training circuits for a complete workout (outside weather permitting)*

### CARDIO / CARDIO

**Cardio conditioning:** Entraînement à haute intensité utilisant des exercices HIIT. Améliorer votre forme cardio-vasculaire !

*High intensity interval training (HIIT). Improve your cardiovascular fitness !*

### RENFORCEMENT / STRENGTH

**Fit forme:** Renforcement musculaire avec l'objectif de travailler l'équilibre, l'endurance musculaire, la souplesse et la 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.

*Strengthen and stabilize your core muscles and improve flexibility using a variety of Pilates equipment.*

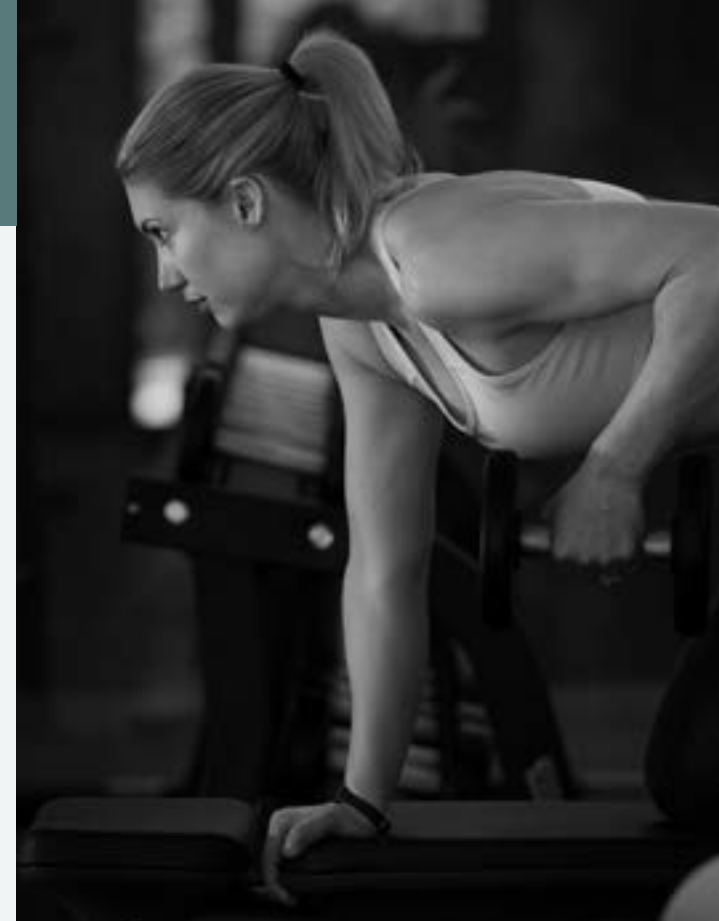
**Yogalates:** Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchaînement d'exercices de yoga et pilates.

*Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises.*

### 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.*



PLANNING	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9.15 - 10.00		<b>FIT FORME</b>		<b>YOGALATES</b>		<b>PILATES FUSION</b>	
10.15 - 11.00	<b>PILATES FUSION</b>	<b>CARDIO CONDITIONING</b>	<b>HATHA YOGA 75'</b>	<b>POWER CIRCUIT</b>	<b>FIT FORME</b>	<b>HATHA YOGA 75'</b>	<b>YOGALATES</b>
11.15 - 12.00	<b>POWER CIRCUIT</b>				<b>CARDIO CONDITIONING</b>		<b>POWER CIRCUIT</b>