Planning *des cours*

Fitness class schedule

Du 3 février au 31 août 2024

Planning *des cours*
Fitness class schedule

Du 3 février au 31 août 2024

AQUATIQUES

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*

NEW **Aqua Pilates** : Avec ou sans matériel, l'Aquapilates cible le renforcement des muscles profonds, l'équilibre aquatique et la respiration.
With or without equipment, Aquapilates focuses on strengthening deep muscles, aquatic balance and breathing

Aqua Slim: Cours de renforcement musculaire incluant un travail spécifique dos-abdos pour un centre du corps fort et endurant.
Resistance training with specific work on back and abs for a strong center.

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.

FITNESS

SPECIFIQUE / *SPECIFIC*

Yoga: Enchainement de postures liées avec votre respiration afin d'harmoniser votre corps physique et votre corps mental.
Connect your breathing to movement while focusing on different postures and body alignment..

Yogalates: Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchainement d'exercices de yoga et de pilates.
Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises

.

MOBILITÉ / *MOBILITY*

Stretching: Séance d'étirements visant à améliorer votre mobilité articulaire et musculaire.
Stretching lesson to improve your joint and muscles flexibility.

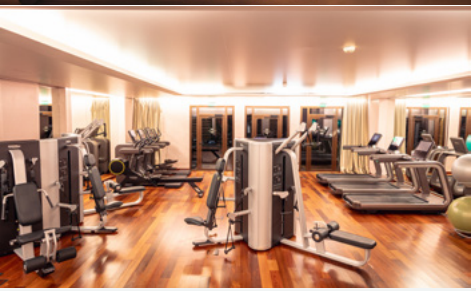
INTENSE / *INTENSE*

Cross Training: Training de Haute Intensité mélangeant le travail cardio-vasculaire et le renforcement musculaire pour une séance complète (la séance peut se dérouler à l'extérieur si le temps le permet).
Mix of cardio and resistance training circuits for a complete workout (outside weather permitting).

RENFORCEMENT / *STRENGTH*

Spécial dos-abdos: Cours spécifique ciblé sur le renforcement du dos et des abdominaux pour un centre fort et endurant.
Specific back and abs training for a strong and resistant center.

Pilates: Avec ou sans matériel, la méthode Pilates est un cours visant à améliorer la force et la souplesse de vos muscles profonds tout en respirant profondément.
Strengthen and stabilize your core muscles and improve flexibility using a variety of Pilates equipement.



Espace *Fitness*

Du 3 février au 31 août 2024

ESPACE FITNESS	LUNDI *Monday*	MARDI *Tuesday*	MERCREDI *Wednesday*	JEUDI *Thursday*	VENDREDI *Friday*	SAMEDI *Saturday*	DIMANCHE *Sunday*
08:45		8h45 SPECIAL DOS-ABDOS 30'		8h45 YOGA 75'	8h45 PILATES 45''		
09:00							
09:15	9h15 PILATES 45'		9h15 CROSS TRAINING 45'				
09:30						9h30 YOGA 75'	9h30 YOGALATES 45'
09:45		9h45 YOGA 75'					
10:00					10h00 STRETCHING 45'		
10:15	10h15 STRETCHING 60'		10h15 YOGALATES 45'	10h15 SPECIAL DOS-ABDOS 30'			
10:30							10h30 CROSS TRAINING 45'
10:45							
11:00						11h00 PILATES 45''	
11:15							
11:30							
11:45							
18:15	18h15 YOGALATES 45'			18h15 YOGA 75'			
18:30		18h30 PILATES 60'					
18:45							
19:00	19h00 STRETCHING 30'						
19:15							
19:30							

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.
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 class.
For convenience purposes, we ask you to be present 5 minutes prior to the start of class.
The pool is privatized for classes only. The schedule and classes may be subject to change without notice.
The schedule and classes may be subject to change without notice.
For more information, please contact the coaches and swimming instructors.

Espace *Aquatique*

Du 3 février au 31 août 2024

ESPACE AQUATIQUE	LUNDI *Monday*	MARDI *Tuesday*	MERCREDI *Wednesday*	JEUDI *Thursday*	VENDREDI *Friday*	SAMEDI *Saturday*	DIMANCHE *Sunday*
08:00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
08:15							
08:30							
08:45		8h45 AQUA BOXING 45'			8h45 AQUA BIKING 45'	8h45 AQUA SLIM 45'	NEW 8h45 AQUA PILATES 45'
09:00							
09:15	NEW 9h15 AQUA PILATES 45'		9h15 AQUA SLIM 45'	9h15 AQUA POWER 45'			
09:30		NAGE LIBRE			NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
09:45		9h45 AQUA POWER 45'			9h45 AQUA SLIM 45'	9h45 AQUA BOXING 45'	9h45 AQUA BIKING 45'
10:00	NAGE LIBRE		NAGE LIBRE	NAGE LIBRE			
10:15	10h15 AQUA BIKING 45'		10h15 AQUA BIKING 45'	NEW 10h15 AQUA PILATES 45'			
10:30		NAGE LIBRE			NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
10:45							
11:00	NAGE LIBRE		NAGE LIBRE	NAGE LIBRE			

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.
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 class.
For convenience purposes, we ask you to be present 5 minutes prior to the start of class.
The pool is privatized for classes only. The schedule and classes may be subject to change without notice.
The schedule and classes may be subject to change without notice.
For more information, please contact the coaches and swimming instructors.