

CENTRE ROOSEVELT

Planning Centre **EPINAL**

Edition **Décembre 2024**

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	GYMNASÉ	CARDIO	PISCINE	CARDIO	
08:00			8h			8h			8h			8h			8h						08:00
	8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE								
09:00																		9h			09:00
	09h15 AQUAGYM			09h15 AQUABIKE MINCEUR	09h00 YOGA DYNAMIQUE		09h15 AQUAGYM			09h15 Aquafitness			09h15 AQUABIKE TONIC					09h15 AQUABIKE MINCEUR			
10:00		10h00 YOGA DOUX									10h15 STRETCHING										10:00
	10:15 AQUADOUCE			10h15 Aquafitness	10h00 PILATES		10h15 AQUABIKE MINCEUR			10h15 AQUABIKE LIBRE			10h15 AQUAGYM					10h15 AQUABIKE TONIC			
11:00																					11:00
	11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE					11h15 AQUA CAF			
12:00																					12:00
		12h30 PILATES		12h15 CIRCUIT TRAINING	12h15 Aqua Circuit Training	12h30 RENFO	12h15 AQUABIKE TONIC			12h15 AQUABIKE MINCEUR	12h30 YOGA DYNAMIQUE		12h15 Aquafitness	12h30 PILATES							
13:00																					13:00
	13h30 AQUABIKE LIBRE																				
14:00											14h00 GYM DOUCE										14:00
	14h15 AQUAGYM													14h30 PILATES							
15:00																					15:00
16:00																					16:00
	16h15 AQUABIKE LIBRE																				
17:00																					17:00
	17h15 Aquafitness			17h15 AQUABIKE LIBRE	17h00 PILATES					17h15 AQUABIKE LIBRE			17h15 AQUABIKE MINCEUR								
18:00		18h00 PILATES																			18:00
	18h15 AQUABIKE LIBRE			18h15 AQUABIKE TONIC			18h15 AQUABIKE LIBRE	18h00 GYM BALL		18h15 Aquafitness	18h00 YOGA DOUX		18h15 AQUABIKE LIBRE								
19:00																					19:00
	19h15 AQUABIKE MINCEUR			19h15 AQUAGYM	19h00 GYM BALL					19h15 AQUABIKE MINCEUR	19h15 PILATES										
20:00																					20:00
				19h15 CIRCUIT TRAINING <small>(à partir du 06/01/25)</small>						19h15 CIRCUIT TRAINING <small>(à partir du 06/01/25)</small>											

PISCINE	
	<p>AQUADOUCE Faible intensité - Accessible à tous. Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.</p>
	<p>AQUAGYM Intensité modérée - Accessible à tous. Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardiovasculaire.</p>
	<p>AQUA C.A.F Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous. Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.</p>
	<p>AQUAFITNESS Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.</p>
	<p>AQUA CIRCUIT TRAINING Intensité modérée à soutenue. Le circuit-training aquatique est une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs ateliers dans le but d'améliorer la force et l'endurance.</p>
	<p>AQUABIKE LIBRE Accessible à tous. Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance - <u>séance surveillée non animée.</u></p>
	<p>AQUABIKE MINCEUR Intensité modérée - Accessible à tous. Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse grâce au <u>cardio-fréquencemètre</u>. A consommer sans modération.</p>
	<p>AQUABIKE TONIC Intensité soutenue Accessible à un public confirmé. Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardiovasculaires.</p>

NATATION (abonnements spécifiques)	
	<p>BÉBÉS NAGEURS à partir de 6 mois Séance de 40 minutes basée sur les découvertes sensorielles, les activités locomotrices, le développement psychoaffectif et l'éveil social. Les activités se font en groupe, en présence d'un ou des 2 parents, et avec un animateur. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. <u>3 horaires : 8h, 8h40 et 9h20, uniquement les dimanches.</u></p>
	<p>COURS COLLECTIFS NATATION ENFANTS Débutant à confirmé A partir de 3-4 ans : familiarisation et sécurité. A partir de 5 ans : Prémices de l'apprentissage. A partir de 6 ans : apprentissage des nages codifiées et perfectionnement</p>
ESPACE CARDIO	
	<p>CIRCUIT TRAINING Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous. Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.</p>
	<p>SEANDE DE CARDIO Accessible à tous. Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) <u>de 8h à 20h.</u></p>

GYMNASE	
	<p>YOGA DOUX Faible intensité - Accessible à tous. Yoga lent, doux et méditatif, qui permet de se relâcher, se détendre en profondeur, de travailler sur les tissus profonds et sur nos méridiens énergétiques, basé sur la Médecine chinoise.</p>
	<p>YOGA DYNAMIQUE Intensité modérée C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.</p>
	<p>PILATES Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.</p>
	<p>GYM BALL Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.</p>
	<p>RENFO Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).</p>
	<p>STRETCHING Faible intensité Accessible à tous. Séance d'étirements.</p>