

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE				
	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	GYMNASE	CARDIO	PISCINE	CARDIO			
08:00				08:00 AQUABIKE LIBRE						08:00 AQUABIKE LIBRE											08:00		
09:00	09:00 AQUA CAF			09:00 AQUACYM					09:00 AQUAFITNESS				09:00 AQUA CAF		09:00 GYM BALL			09:00 AQUABIKE	09:00 YOGA ASHTANGA		09:00 AQUACYM	09:00	
10:00		10:00 PILATES niveau 1		10:00 AQUABIKE MINCEUR					10:00 AQUABIKE	10:00 STRETCHING			10:00 AQUACYM	10:00 PILATES niveau 1		10:00 AQUADOUCE	10:00 GYM SANTE		10:00 AQUAFITNESS	10:00 SOPHROLOGIE		10:00 AQUA CIRCUIT TRAINING	10:00
11:00	11:00 AQUABIKE LIBRE			11:00 AQUABIKE LIBRE					11:00 AQUABIKE LIBRE	11:00 CROSS TRAINING			11:00 AQUABIKE LIBRE		11:00 PILATES			11:00 AQUA CAF	11:00 SOPHROLOGIE		11:00 AQUABIKE	11:00	
12:00																						12:00	
13:00	12:30 AQUA CIRCUIT TRAINING				12:15 RENFO				12:30 AQUABOXE				12:30 AQUABIKE MINCEUR			12:30 AQUACYM						13:00	
14:00	13:30 AQUABIKE LIBRE									13:00 PILATES niveau 1					13:30 AQUABIKE LIBRE							14:00	
15:00	14:15 AQUACYM				14:00 PILATES NIVEAU 1					14:00 CAF				14:00 STRETCHING			14:00 CROSS TRAINING					15:00	
16:00		15:00 STRETCHING							15:15 AQUADOUCE					15:00 NATATION ENFANTS		15:00 GYM BALL						16:00	
17:00	16:00 AQUABIKE LIBRE														16:00 AQUABIKE LIBRE							17:00	
18:00	17:15 AQUABIKE MINCEUR	17:00 PILATES		17:00 AQUABIKE LIBRE	17:15 HIIT				17:15 AQUABIKE	17:00 GYM SANTE			17:15 AQUACYM	17:00 ECOLE DU DOS	17:15 AQUA CIRCUIT TRAINING	17:00 RENFO MUSCULAIRE						18:00	
19:00	18:00 AQUABIKE LIBRE	18:00 YOGA ASHTANGA		18:15 AQUA CAF	18:00 YOGA ASHTANGA				18:00 AQUABIKE LIBRE	18:00 PILATES NIVEAU 1			18:15 AQUABIKE MINCEUR	18:00 PILATES NIVEAU 2		18:00 STRETCHING						19:00	
	19:15 AQUAFITNESS			19:15 AQUABIKE					19:15 AQUA CIRCUIT TRAINING						19:15 CIRCUIT TRAINING	19:30 AQUABOXE						19:00	

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>AQUABOXE Intensité soutenue Séance aquatique qui propose d'enchaîner des mouvements pieds-poings inspirés de la boxe et des différents sports de combat en utilisant certains concept de la natation. Elle permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste, bras, etc...) et sollicite l'activité cardio-respiratoire. Elle se pratique avec des gants spécifiques au milieu aquatique.</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 Intensité faible à modérée - Accessible à tous. Cours adapté aux capacités physiologiques du plus grand nombre. Cours sport-santé par excellence.</p>

PISCINE	
	<p>AQUABIKE MINCEUR Intensité modérée - Accessible à tous. Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse. 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	
	<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>CARDIO-TRAINING Accessible à tous. Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..)</p>
GYMNASE	
	<p>ECOLE DU DOS Gym douce conçue et animée par les kinés du centre pour restaurer ou entretenir votre capital ostéo-articulaire dans le respect de la physiologie et dans l'esprit de la santé par le mouvement. Il est nécessaire de pratiquer le module 1 avant le module 2.</p>
	<p>STRETCHING Faible intensité Accessible à tous. Séance d'étirements.</p>
	<p>GYM DOUCE Accessible à tous Cours permettant de travailler l'équilibre, la motricité et la coordination par des exercices non agressifs.</p>

GYMNASE	
	<p>YOGA ASHTANGA Accessible à tous. C'est un yoga traditionnel. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il s'agit d'un yoga postural dynamique.</p>
	<p>HIIT Intensité soutenue Séance composée d'exercices fractionnés alternant travail de haute intensité et phases de récupération sollicitant l'ensemble des groupes musculaires dans un objectif brûle-graisse optimal.</p>
	<p>GYM SANTE Intensité modérée - accessible à tous Cours complet associant des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement, de mobilité articulaire, d'équilibre, de coordination dans un objectif de bien-être au quotidien.</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>CROSS TRAINING Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Méthode de conditionnement physique alliant plusieurs disciplines (cardio et renforcement musculaire).</p>
	<p>CAF Faible modérée- Accessible à tous. Cours de renforcement musculaire ciblé cuisse abdo fessier.</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>RENFO MUSCULAIRE Intensité soutenue Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériaux pour muscler l'ensemble du corps.</p>
	<p>SOPHROLOGIE Pratique psychocorporelle qui développe la connaissance de soi et permet de mobiliser les ressources de chacun dans un objectif d'autonomisation et d'épanouissement.</p>