

# CENTRE ROOSEVELT

Planning Centre **EPINAL**

Edition Janvier 2025

	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			8h			8h			8h			8h			8h						08:00
09:00				8h15 AQUABIKE LIBRE						8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE							8h30 AQUAGYM	09:00
	09h15 AQUAGYM			09h15 AQUABIKE MINCEUR	09h00 YOGA DYNAMIQUE					09h15 AQUAGYM			09h15 AQUAFITNESS					09h15 AQUABIKE MINCEUR			9h30 AQUABIKE TONIC
10:00																					10:00
	10:15 AQUADOUCE			10h15 AQUAFITNESS						10h15 AQUABIKE MINCEUR			10h15 AQUABIKE LIBRE	10h15 STRETCHING				10h15 AQUABIKE TONIC			10h30 Bébés Nageurs
11:00				11h00 AQUABIKE LIBRE						11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE								11:00
	11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE						11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE					11h15 AQUA CAF			11h30 Bébés Nageurs
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		12h30 NATATION ENFANTS 6 ans et +
13:00																					13:00
	13h30 AQUABIKE LIBRE																				13h30 NATATION ENFANTS 5 ans
14:00																					14:00
	14h15 AQUAGYM													14h00 GYM DOUCE							14h30 NATATION ENFANTS 3-4 ans
15:00																					15:00
																					15h NATATION ENFANTS 6 ans et +
16:00																					16:00
	16h15 AQUABIKE LIBRE																				16h NATATION ENFANTS 5 ans
17:00																					17:00
																					17h NATATION ENFANTS 3-4 ans
18:00																					18:00
	17h15 AQUAFITNESS			17h15 AQUABIKE LIBRE																	17h00 PILATES
19:00																					19:00
	18h15 AQUABIKE LIBRE			18h15 AQUABIKE TONIC																	18h15 AQUABIKE LIBRE
20:00																					20:00
	18h15 AQUABIKE LIBRE	18h15 PILATES								18h00 GYM BALL											18h00 YOGA DOUX
	19h15 AQUABIKE MINCEUR			19h15 CIRCUIT TRAINING	19h15 AQUAGYM	19h00 GYM BALL															19h15 AQUABIKE LIBRE
																					19h15 PILATES
																					19h
																					20h
																					20h

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

NATATION (abonnements spécifiques)	
	<p><b>BÉBÉS NAGEURS</b> <b>à partir de 6 mois</b> 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>2 horaires : 8h30 et 9h15, uniquement les dimanches.</u></p>
	<p><b>COURS COLLECTIFS NATATION ENFANTS</b> <b>Débutant à confirmé</b> <b>A partir de 3-4 ans :</b> familiarisation et sécurité. <b>A partir de 5 ans :</b> Prémices de l'apprentissage. <b>A partir de 6 ans :</b> apprentissage des nages codifiées et perfectionnement</p>
ESPACE CARDIO	
	<p><b>CIRCUIT TRAINING</b> <b>Intensité modérée à soutenue - Accessible à tous.</b> Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.</p>
	<p><b>SEANCE DE CARDIO</b> <b>Accessible à tous.</b> 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><b>YOGA DOUX</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> 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><b>YOGA DYNAMIQUE</b> <b>Intensité modérée</b> C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.</p>
	<p><b>PILATES</b> Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.</p>
	<p><b>GYM DOUCE</b> <b>Faible intensité - Accessible à tous.</b> Cours permettant de travailler la coordination et la mobilité.</p>
	<p><b>GYM BALL</b> <b>Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé.</b> Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.</p>
	<p><b>RENFO</b> <b>Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé.</b> Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).</p>
	<p><b>STRETCHING</b> <b>Faible intensité</b> <b>Accessible à tous. Séance d'étirements.</b></p>