

	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	GYMNASE		
08:00				8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE			8h15 AQUABIKE LIBRE											08:00	
09:00	09h15 AQUAGYM			09h15 AQUABIKE MINCEUR	9h00 YOGA SUR CHAISE		9h15 AQUAGYM						09h15 AQUABIKE TONIC			09h15 AQUABIKE MINCEUR	9h00 FAT BURNER	9h	8h30 Bébé Nageurs		09:00	
10:00	10:15 AQUADOUCE	10:15 YOGA SUR CHAISE		10h15 Aquafitness			10h15 AQUABIKE MINCEUR		10h15 STRETCHING			10h15 AQUAGYM	10h30 PILATES			10h15 AQUABIKE TONIC	10h00 PILATES Intermédiaire		9h15 Bébé Nageurs	10h15 AQUAGYM	10:00	
11:00	11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE			11h00 AQUABIKE LIBRE					11h00 AQUABIKE LIBRE				11h15 AQUA CAF	11H00 MEDITATION	12h	11h15 AQUABIKE Tonic		11:00	
12:00	12h00 AQUABIKE LIBRE	12h30 PILATES	12h15 CIRCUIT TRAINING	12h15 AQUAPILATES	12h30 RENFO		12h15 AQUABIKE TONIC		12h30 YOGA DYNAMIQUE	12h15 CIRCUIT TRAINING		12h15 Aquafitness	12h30 PILATES			12h30 AQUA Circuit training					12:00	
13:00																						13:00
14:00	14h15 AQUAGYM							14h00 PILATES														14:00
15:00	15h00 AQUABIKE LIBRE						15h00 Aqua Circuit training	15h00 CUISSÉS ABDOS FESSIERS				15h00 AQUABIKE LIBRE										15:00
16:00												16h AQUAGYM		16h15 AQUABIKE LIBRE	16h GYMBALL							16:00
17:00	17h15 Aquafitness	17h PILATES		17h15 AQUABIKE LIBRE	17h15 FAT BURNER							17h15 AQUABIKE LIBRE		17h15 AQUABIKE MINCEUR	17h00 MEDITATION							17:00
18:00	18h15 AQUABIKE LIBRE	18h15 PILATES		18h15 AQUABIKE TONIC				18h00 GYM BALL			18h00 YOGA DOUX	18h15 Aquafitness		18h15 AQUABIKE LIBRE	18h15 CUISSÉS ABDO FESSIERS							18:00
19:00	19h30 AQUABIKE Minceur		19h15 CIRCUIT TRAINING	19h15 AQUAGYM	19h GYMBALL		19h15 AQUABOXING		19h15 CIRCUIT TRAINING	19h15 AQUABIKE Minceur	19h15 PILATES		19h15 AQUABOXING									19:00

PISCINE	
AQUADOUCE Faible intensité - Accessible à tous. Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.	
AQUAGYM Intensité modérée - Accessible à tous. Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardiovasculaire.	
AQUAPILATES Pratique sportive, à dominante posturale visant à renforcer les muscles profonds. En milieu aquatique.	
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.	
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.	
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.	
AQUABIKE MINCEUR Intensité modérée - Accessible à tous. Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse. A consommer sans modération.	
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.	
AQUABOXING Intensité soutenue. Activité qui combine des mouvements de boxe, de kung fu et d'autres arts martiaux dans l'eau.	

NATATION (abonnements spécifiques)	
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. 2 horaires : 8h30 et 9h15, uniquement les dimanches.	
ESPACE CARDIO	
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.	
COURS EN AUTONOMIE	
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>	
SEANCE DE CARDIO Accessible à tous. Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) de 8h à 20h.	

GYMNASE	
MEDITATION Désigne un ensemble de pratique mentales et corporelles qui implique en règle générale une focalisation d'une attention sur la respiration.	
YOGA SUR CHAISE Accessible à tous. Le yoga sur chaise consiste à adapter les postures du yoga traditionnel pour qu'elles puissent être réalisées en position assise.	
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.	
STRETCHING Faible intensité Accessible à tous. Séance d'étirements.	
PILATES Pratique sportive, à dominante posturale visant à renforcer les muscles profonds.	
YOGA DYNAMIQUE Intensité modérée C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement mental.	
PILATES Intermédiaire Pratique sportive, à dominante posturale visant à renforcer les muscles profonds. Niveau 2 Neessite de connaitre les basics de sa méthode.	
GYMBALL Intensité soutenue - Accessible à un public confirmé. Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.	
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.).	
CUISSES ABDO FESSIERS Cours de renforcement musculaire basé sur le bas et le centre du corps.	
FAT BURNER Cours chorégraphié à dominante cardio-vasculaire. Intensité modérée à élevée.	