

Lundi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|------------------------|----------------|----------------|
| 8h30 | | | | 8h30 Aquagym |
| | | 9h30 Gasquet deb. (1h) | | |
| 10h30 | Total Renfo | | | |
| | | | | |
| 12h30 | Total Renfo | | | |
| 17h30 | | | 17h30 Biking | 17h30 CT |
| | 18h30 Step | | 18h30 CT | 17h30 Aquagym |
| | | 18h30 Renfo postural | | 18h30 Aquabike |
| | | | | |
| 20h00 | | 19h30 Hatha/Yin Yoga | | 19h30 Aquaboxe |

Vendredi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|------------------------|----------------|---------------|
| 8h30 | | | | 8h30 Aquagym |
| | | 9h30 Gasquet deb. (1h) | | |
| | | | 10h30 CT | |
| 12h30 | | | 12h30 Biking | |
| 17h30 | | | 17h30 CT | 17h30 Aquamix |
| | 18h30 Boxe fusion | | | |
| 20h00 | | | | |

Mardi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|-------------------------|----------------|----------------|
| 8h30 | | | | 8h30 Aquagym |
| | | 9h30 Gasquet int. (1h) | | |
| 10h30 | Stretch HIIT | | | |
| | | | | |
| 12h30 | | | 12h30 HIIT 30' | |
| 17h30 | | | 17h30 Biking | 17h30 CT |
| | | | | 17h30 Aquabike |
| | | | 18h K.BOXE | |
| | | 18h30 Gasquet int. (1h) | 18h30 CT | 18h30 Aquajump |
| 19h30 | Dance moove | | 19h K.BOXE | |

Samedi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|---------------|----------------|---------------|
| 8h30 | | | | 8h30 Aquabike |
| | | | 9h CT Smart | |
| 10h | Total Renfo | | 10h CT | |
| | | | | |
| | | 11h Biking | | |
| 17h30 | | | | |
| 20h00 | | | | |

Mercredi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|--------------------------|------------------|-----------------|
| 8h30 | | | | 8h30 Aquabike |
| | | 9h30 Stretching | | |
| 10h30 | | | 10h30 CT Adapté | |
| | | | | |
| 12h30 | | 12h30 Bosu | | |
| 17h30 | | | 17h30 TRX Fusion | 17h30 CT |
| | 18h30 Step deb. | | | 18h30 Aquamix 1 |
| | | | 18h30 CT | |
| | | 19h30 Gasquet Stretching | | 19h30 Aquamix 2 |

Dimanche

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|----------------------------------|----------------|------------|
| 8h30 | | | | |
| | | | | 9h Aquagym |
| 10h30 | | 10h30 Automassages/ mobilité 30' | 10h Biking | |
| 11h | Total Renfo | 11h Stretching | | |
| 17h30 | | | | |
| 20h00 | | | | |

Jeudi

| | Fitness Gym santé | Studio Biking | Small Training | Aqua |
|-------|-------------------|--------------------------|----------------|---------------------|
| 8h30 | Mix santé | | | |
| | | | | 9h30 Aquagym |
| 10h30 | | | 10h30 Biking | |
| | | | | |
| 12h30 | | | | 12h30 CT de Gasquet |
| 17h30 | Total Renfo | | 17h30 CT | 17h30 Aquagym |
| | | 18h30 Gasquet conf. (1h) | 18h30 CT | 18h30 Aquaboxe |
| | | | | |
| 19h30 | | | | 19h30 Aquabike |

Planning
du 1er août au
1er septembre 2024



AQUAMIX 1 : Aquagym + Aquabike
AQUAMIX 2 : Aquaboxe + Aquajump

Pensez à vous munir de chaussons aquatiques pour l'aquabike.

Il est impératif de réserver le cours sur **Mywellness**.
Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.
Sauf mention sur le planning tous nos cours ont une durée de 45 mn. À noter : tous les cours de Cross Training ont une durée d'une heure.

DESSCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS 2024

| FITNESS | GYM SANTÉ | SMALL TRAINING | AQUA | STUDIO BIKING |
|---|---|--|--|--|
| BOXE FUSION | ABDOMINAUX DE GASQUET | CROSS TRAINING | AQUAGYM | Biking |
| La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices cardio-vasculaire, de renforcement musculaire le tout mêlés à l'utilisation des sacs de frappe pour vous exercer aux techniques pieds/poings... Le cours idéal pour brûler un max de calories, se tonifier tout en se défoulant ! Cours accessible avec l'abo sport, intense ou libéré ! | Un enchaînement de postures variées accessibles à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner, constitue le fil conducteur de cette pratique. | Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gym, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs. Entraînement complet et varié. | Un cours de renforcement musculaire et cardio d'intensité légère à modérée. Cet entraînement permet d'obtenir un renforcement musculaire de l'ensemble du corps afin d'améliorer votre condition physique générale : une solution douce pour entretenir votre corps. | Le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique. |
| TOTAL RENFO | BOSU | CROSS TRAINING ADAPTÉ | AQUABIKE | |
| Un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'ensemble du corps. | Le "Bosu" est un ballon en demi sphère qui permet de réaliser de nombreux exercices. Excellent moyen pour rendre vos séances de sport plus intenses et plus ludiques. Celui-ci sera utile afin d'augmenter votre force et votre endurance. | Le crosstraining adapté vous intéresse mais vous avez peur de ne pas pouvoir pratiquer ? Ce créneau est fait pour vous ! Le coach s'adapte à votre intensité mais aussi à vos pathologies et vous propose de travailler de manière adéquate pour renforcer à la fois vos muscles et votre cœur d'une manière ludique. | L'aquabike consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo immergé dans la piscine. Idéal pour travailler le cardio, la silhouette et les articulations en douceur. Permet d'améliorer la circulation sanguine et drainer les cuisses. | |
| MOOVE & DANCE / CARDIO'FORM | YOGA | CROSS TRAINING SMART | AQUABOXE | |
| Une séance d'enchaînements de danse pour se défouler en musique. | Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. | Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur. | Un défilé aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire. | |
| STEP | STRETCHING | K.BOXE | AQUAJUMP | |
| Un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. | Exercice d'étirements et d'assouplissement qui améliorent votre souplesse, votre amplitude de mouvements et débarrasseront certains muscles de leur raideur. | Ce cours vise à améliorer votre condition physique grâce à des exercices propres à la boxe. Il convient aussi bien aux débutants qu'aux initiés. Une partie technique pour vous apprendre à vous déplacer, esquiver, porter un coup (au sac de frappe) suivie d'une partie plus intense qui sollicite vos capacités cardio-vasculaires. | Un trampoline placé au fond de l'eau permet de jouer sur le déséquilibre et l'intensité du travail à la fois de la sangle abdominale et des membres inférieurs. | |
| HIIT | HATHA/YIN YOGA | TRX | AQUAMIX 1 | |
| Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très brefs. | Une véritable connexion corps/esprit. HATHA YOGA : les postures sont tenues de 30 secondes à 3 minutes, tout en pratiquant une respiration lente et profonde. Elle permet aux pratiquants d'être à l'écoute de leurs corps YIN YOGA : rythme très lent favorisant l'étirement des fascias, des ligaments et des tendons, tout en améliorant la circulation du sang dans les jointures. Toutes les postures sont exécutées au sol. | Un entraînement en suspension à l'aide de deux sangles accessibles à tous. Un travail en instabilité constante qui vous permettra de prendre conscience des limites de votre corps et vous apprendra à gérer votre rythme. Vous devez puiser dans la force de vos bras et de vos jambes ce qui permet un renforcement des muscles longs et profonds. | Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike ! | |
| STRETCH HIIT | AUTOMASSAGES / MOBILITÉ | TRX FUSION | AQUAMIX 2 | |
| Cours de HIIT suivi d'une séance de stretching. Vous vous entraînez dur et vous profitez ensuite d'un retour au calme avec quelques étirements et exercices de mobilité. | Votre coach Lucie, ostéopathe vous accompagne durant ce créneau de 30 minutes pour apprendre et pratiquer les techniques d'automassage. De quoi soulager vos maux, mieux récupérer et gagner en performance. | Un entraînement fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils. | Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées. | |
| CAF | FITBALL | | | |
| Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes... | Une activité qui se pratique avec un gros ballon souple et instable qui va demander une sollicitation permanente des abdominaux et permettre le renforcement des muscles profonds. | | | |
| MIX CARDIO / RENFO | | | | |
| Un savant mélange d'exercices musculaires et cardio-vasculaires permettant de renforcer votre cœur, tonifier votre corps tout en brûlant des calories. | | | | |