

PLANNING PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 . 45' Pilates Intermédiaires Etienne			10h00 . 45' Ballon Class Débutant Etienne		
	11h00 . 45' Pilates Débutant / Intermédiaires Julien D.				
18h30 . 60' Wall Unit Débutant Julien D.		18h00 . 60' Wall Unit Intermédiaire / Avancé Etienne	18h00 . 45' Pilates Débutant Julien D.		
18h30 . 45' Pilates Intermédiaires Etienne		18h45 . 60' Wall Unit Avancé Etienne	18h45 . 45' Pilates Intermédiaires Julien D.		
19h35 . 45' Pilates Débutant Julien D.					

PLANNING STUDIO FONCTIONNEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h15 . 45' Team Training Bertille		10h15 . 45' Team Training Julien L.		
12h30 . 45' Team Training JP	12h30 . 45' Team Training Bertille	12h30 . 45' Team Training Julien L.	12h30 . 45' Team Training JP		
18h30 . 45' Team Training Bertille	18h15 . 45' Team Training Bertille	18h15 . 45' Team Training Bertille	17h45 . 45' Team Training JP		
19h00 . 45' Team Training Ameline		19h15 . 45' Team Training Julien L.	18h30 . 90' Entrainement Spartan JP		



Aqua Douce : le professeur descend dans l'eau afin de corriger « in situ » votre travail. Le rythme est lent et doux (sans musique). **4U**

Aqua Gym : permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement musculaire (sans musique). **4U**

Aqua Caf : cours de raffermissement et remodelage des cuisses, abdominaux et fessiers (avec matériel). **4U**.

Aqua Cardio : les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio-vasculaire. **4U**

Aqua Biking : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo aux effets drainants et tonifiants (chaussons de piscine obligatoires). **30' : 8U - 45' : 10U**

Aqua Boxing : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire inspiré la boxe et des sports de combat alliant des techniques avec les pieds et les poings. Cours très tonique permettant de se défouler. **4U**.

Aqua Sculpt : cours de renforcement musculaire utilisant du matériel pour plus de résistance; Objectif : Sculpter votre silhouette et raffermir votre corps. **4U**

Aqua Training : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire enchaînant divers circuits sollicitant tous les muscles du corps et brûlant un maximum de calories. **4U**



Stretching : cours sur fond sonore relaxant qui favorise l'assouplissement par l'étirement musculaire en douceur et permet d'améliorer les amplitudes articulaires. **4U**

Pré-Pilates, Pilates et Pilates Ballon Class. 6U • Pilates Wall Unit. 14U •

Fly yoga : discipline qui repose sur la pratique d'exercices de yoga traditionnel, de méthode Pilates et d'art du cirque. **8U**



Group Cycle : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo.

Caf : renforcement musculaire localisé sur les muscles des cuisses, abdominaux et fessiers.

Abdos/fessiers : renforcement musculaire localisé sur les abdominaux, la taille ou les fessiers.

Body Sculpt : renforcement musculaire général incluant le haut et le bas du corps. Cours effectué avec ou sans matériel.

Body Barre : cours utilisant une barre lestée qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps.

Team Training : coaching en petit groupe.

Step : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite «marche».

Cardio Boxe : entraînement fonctionnel qui mixe le travail au sac de frappe, au poids de corps, avec slam balls. Idéal pour devenir plus puissant et plus rapide, dépenser un maximum de calories et s'échapper du quotidien.

PLANNING ÉTÉ CENTRE AQUAVITHAL Du 18 juillet au 10 septembre 2022

Le fichier PDF est cliquable



ESPACE GYM AQUATIQUE



ESPACE WELLNESS



ESPACE FITNESS



Scannez-moi pour réserver vos cours

Ou réservez vos cours sur : www.aquavithal.fr
146 bis avenue Maunoury.
41260 La Chaussée St Victor
Tél : 02 54 56 34 58

Aquavithal
SPA & WELLNESS

PLANNING AQUATIQUE

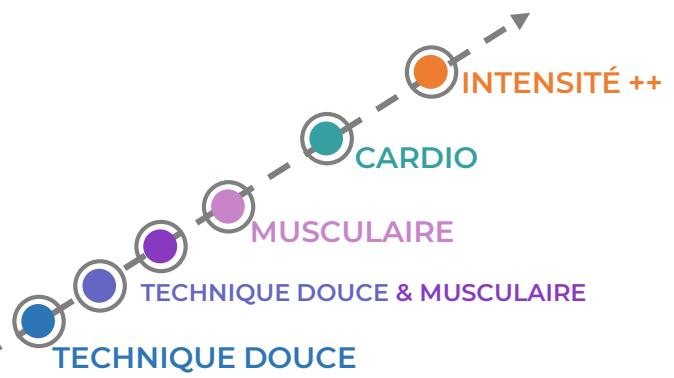
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 . 30' Aqua Cardio Cléa			9h15 . 30' Aqua Gym Cléa	9h15 . 30' Aqua Biking Cléa	9h00 . 60' App. natation Ameline / JP
10h15 . 30' Aqua Gym JP	10h15 . 30' Aqua Gym Cléa	10h15 . 30' Aqua Gym Ameline	10h15 . 30' Aqua Biking Cléa	10h15 . 30' Aqua Gym Cléa	10h15 . 30' Aqua Gym Ameline / JP
11h15 . 30' Aqua Douce JP	11h15 . 30' Aqua Gym Cléa	11h15 . 30' Aqua Douce Ameline	11h15 . 30' Aqua Cardio Cléa	11h15 . 30' Aqua Douce Cléa	11h15 . 30' Aqua Cardio Ameline / JP
12h30 . 30' Aqua Gym Etienne	12h30 . 30' Aqua Boxing Cléa	12h30 . 30' Aqua Biking Ameline	12h30 . 30' Aqua Sculpt Cléa	12h30 . 30' Aqua Cardio Cléa	12h15 . 30' Aqua Biking Ameline / JP
13h15 - 14h15 Préparation à l'accouchement		13h15 - 17h15 Apprentissage de la natation Cléa			
	15h00 . 30' Aqua Douce Ameline		15h00 . 30' Aqua Gym Cléa		14h00 - 17h30 Apprentissage de la natation Ameline
15h45 - 17h15 Apprentissage de la natation JP	16h00 - 18h00 Apprentissage de la natation Ameline		16h00 - 18h00 Apprentissage de la natation Cléa	16h00 - 18h30 Apprentissage de la natation Cléa	
17h30 . 30' Aqua Cardio JP		17h45 . 30' Aqua Cardio Cléa			17h30 . 60' Fly Yoga Doux Etienne
18h30 . 30' Aqua Gym JP	18h15 . 30' Aqua Training Ameline	18h45 . 30' Aqua CAF Cléa	18h15 . 30' Aqua Sculpt Cléa		17h30 . 60' Fly Yoga Dynamique Etienne
19h30 . 45' Aqua Biking JP	19h15 . 30' Aqua Boxing Ameline		19h00 . 45' Aqua Biking Cléa	19h00 . 30' Aqua Biking Cléa	18h00 . 45' Pilates Débutant Julien D.

Pour les cours de natation, pas de réservation en ligne

PLANNING DES COURS EN SALLE

SALLE WELLNESS						SALLE FITNESS					
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 . 45' Pilates Intermédiaire Etienne	10h00 . 45' Ballon Class Débutant Etienne	10h00 . 60' Fly Yoga Doux Etienne	10h00 . 45' Abdos Fessiers Bertille	10h00 . 45' Body Sculpt Bertille	10h00 . 45' CAF Ameline	10h00 . 45' Body Sculpt Ameline Bertille	10h50 . 45' Stretching Bertille	10h50 . 45' Stretching Bertille	11h00 . 60' Yoga Doux Nina	11h00 . 45' Group Cycle Ameline Bertille	11h00 . 45' Group Cycle Ameline Bertille
11h00 . 45' Pilates Débutant / Intermédiaires Julien D.	11h00 . 45' Stretching Etienne	12h30 . 45' Stretching Julien D.	12h30 . 60' Yoga Dynamique Nina	12h30 . 45' CAF Bertille	12h30 . 45' Cardio Boxe Ameline	12h30 . 45' Body Sculpt Bertille					
18h30 . 45' Pilates Intermédiaire Etienne	19h15 . 60' Fly Yoga Dynamique Etienne	18h00 . 45' Pilates Débutant Julien D.	18h45 . 45' Stretching Ameline	18h00 . 45' Body Sculpt Ameline	17h45 . 30' Abdos fessiers Bertille	18h15 . 45' Step Julien L.	19h15 . 45' Group Cycle JP	19h15 . 45' Step Julien L.	19h15 . 45' Group Cycle JP	19h30 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h35 . 45' Stretching Etienne
19h35 . 45' Pilates Débutant Julien D.	19h15 . 60' Fly Yoga Dynamique Etienne	18h45 . 45' Pilates Intermédiaires Julien D.	18h45 . 45' Stretching Ameline	18h45 . 45' Body Sculpt Ameline	19h35 . 45' Stretching Etienne	19h15 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h30 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h35 . 45' Stretching Etienne	19h35 . 45' Stretching Etienne	19h30 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h35 . 45' Stretching Etienne

Les cours de Vincent sont maintenus jusqu'au 1er juillet et ils reprendront en septembre,



La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler les cours. L'accès « détente-piscine » n'est pas autorisé pendant les cours de gym aquatique et les séances d'apprentissage à la natation enfants/adultes, d'aquaphobie, de bébés nageurs et de préparation à l'accouchement. Le décompte des unités par cours est affiché à l'accouchement. La réservation des cours de fitness est limitée à 4 réservations maximum sur 7 jours glissants.