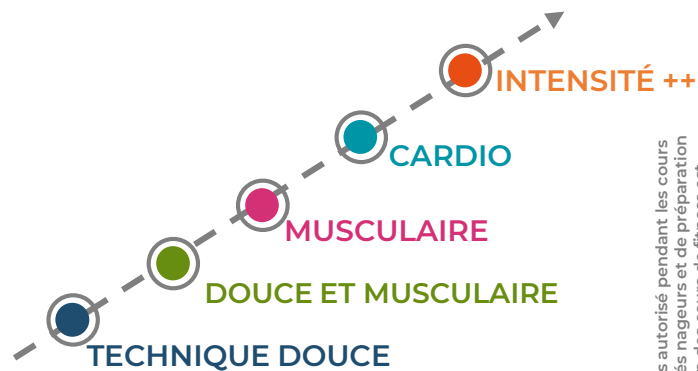


L'INTENSITE DES COURS



MON ESPACE

J'ai été Accueilli par :

Le :

Mon cours d'essai :

Le :

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



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'accueil du centre. La réservation des cours de fitness est limitée à 4 réservations maximum sur 7 jours glissants.



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**

Aqua Dance : cours aquatique chorégraphié, alliant exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire.

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

Pilates et Pilates Ballon Class. **6U ·**

Pilates Wall Unit. **14U ·**

Yoga : discipline qui repose sur la pratique d'exercices corporels et de techniques de méditation, de respiration et de relaxation. **7U**

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

École du dos (EDD) : prévention et traitement du mal de dos. Réduit les souffrances liées à l'arthrose, l'ostéoporose et toutes les conséquences du vieillissement du corps (squelette, articulations, muscles et système cardiorespiratoire)

Déb : 6U - Niv1 / Douce et Niv2 : 5U



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

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

Rope'Hiit : cours de haute intensité où interviennent des exercices de renforcement musculaire et cardio grâce à l'utilisation d'une corde à sauter.

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 CENTRE AQUAVITHAL

A partir du 3 octobre 2022

Le fichier PDF est cliquable



PÔLE AQUATIQUE



PÔLE WELLNESS



PÔLE FITNESS



PLANNING DES COURS EN SALLE

PLANNING AQUATIQUE (Piscine Aquavital)

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

DANS LA SALLE WELLNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h45 . 45' Pilates Débutant / Intermédiaires Julien D.	10h00 . 45' Ballon Class Débutant Etienne		10h00 . 60' Fly Yoga Doux Etienne	10h00 . 60' Fly Yoga Doux Yasmine
10h00 . 45' Pilates Intermédiaire Etienne	10h30 . 45' Pilates Débutant / Intermédiaires Julien D.	11h00 . 45' Stretching Etienne	11h00 . 45' Ecole du dos Douce Vincent	11h30 . 45' Ecole du dos Niveau 1 Vincent	11h15 . 60' Yoga Dynamique Yasmine
11h30 . 45' Ecole du dos Niveau 2 Vincent					
12h30 . 45' Ballon Class Débutant Etienne	12h30 . 45' Stretching Vincent		12h30 . 45' Ecole du dos Douce Vincent	12h30 . 60' Yoga Dynamique Yasmine	
17h30 . 60' Fly Yoga Doux Etienne	18h00 . 60' Wall Unit Intermédiaire / Avancé Etienne	17h30 . 60' Fly Yoga Dynamique Etienne		18h00 . 45' Pilates Débutant Julien D.	17h30 . 60' Fly Yoga Dynamique Yasmine
	18h15 . 45' Stretching Yasmine	18h40 . 45' Ecole du dos Niveau 1 Vincent	18h45 . 60' Wall Unit Avancé Etienne		18h45 . 60' Yoga Dynamique Yasmine
18h30 . 60' Wall Unit Débutant Julien D.					
18h30 . 45' Pilates Intermédiaire Etienne			18h45 . 45' Pilates Intermédiaires Julien D.		
	19h15 . 60' Fly Yoga Dynamique Yasmine	19h30 . 45' Ecole du dos Débutant Vincent			
19h35 . 45' Pilates Débutant Julien D.					

DANS LA SALLE FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 . 45' Abdos Fessiers Bertille	10h00 . 45' Body Sculpt Ameline	10h00 . 45' CAF Bertille	10h00 . 45' Body barre Bertille	10h00 . 45' CAF Ameline	10h00 . 45' Body Sculpt Ameline Bertille
10h50 . 45' Stretching Bertille			10h50 . 45' Stretching Bertille	11h00 . 60' Yoga Doux Yasmine	11h00 . 45' Group Cycle Ameline Bertille
12h30 . 45' CAF Bertille	12h30 . 45' Cardio Boxe Ameline	12h30 . 45' Body Sculpt Ameline			12h30 . 45' Group Cycle Ameline
18h00 . 45' Body Sculpt Bertille		18h30 . 45' ROPE'HIIT Ameline	17h45 . 30' Abdos fessiers Bertille		
18h45 . 45' Group Cycle JP	18h30 . 45' Body Barre JP		18h15 . 45' Step Julien L.	17h45 . 45' CAF Ameline	
19h35 . 45' Stretching Etienne	19h15 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h30 . 45' Cardio Boxe Bertille	19h15 . 45' Cardio Boxe JP		
DANS LE STUDIO FONCTIONNEL					
	10h15 . 45' Team Training Bertille		10h15 . 45' Team Training Julien L.	10h15 . 45' Team Training JP	
12h45 . 45' Team Training JP	12h30 . 45' Team Training Bertille	12h30 . 60' Team Training Mobilité Bertille	12h30 . 45' Team Training Julien L.	12h30 . 45' Team Training JP	
	18h30 . 45' Team Training Bertille		18h15 . 45' Team Training Bertille	17h45 . 45' Team Training JP	
19h00 . 60' Team Training Mobilité Bertille	19h15 . 45' Team Training JP	19h15 . 45' Team Training Ameline	19h15 . 45' Team Training Julien L.	18h30 . 90' Entraînement Spartan JP	

★ Venez découvrir le nouveau cours Aqua Dance !
Pour les cours de natation, pas de réservation en ligne