

ESPACE MUSCULATION

- Team Training : coaching en petit groupe.

(Uniquement avec les abonnements Aquavithal 2 et 3.)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	DIMANCHE
	10h15 - 45' Team Training Bertille		10h15 - 45' Team Training Julien L		10h30 - 15' Mobility
12h30 - 45' Team Training Bertille	12h30 - 45' Team Training Ameline		12h30 - 45' Team Training Julien L	12h30 - 45' Team Training Florian	10h45 - 45' Team Training JP
	18h15 - 15' Mobility		18h15 - 45' Team Training Bertille	17h45 - 45' Team Training JP	
19h00 - 45' Team Training Mobilité Bertille	18h30 - 45' Team Training Ameline				
	19h15 - 45' Team Training JP	19h15 - 45' Team Training Florian	19h15 - 45' Team Training Julien L		

PÔLE FITNESS

- 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.
- Body Impact :** cours cardio-vasculaire, chorégraphié, inspiré de l'aérobic. C'est un cours idéal pour décompresser, affiner votre silhouette et tonifier vos muscles.
- Step :** cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite « marche ».
- Group Cycle :** cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo.
- Caf :** renforcement musculaire localisé sur les muscles des cuisses, abdominaux et fessiers.
- 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.
- Tabata :** cours et entraînement fractionné à Haute Intensité. Enchaînement d'exercices cardio et/ou renforcement musculaire pour brûler un maximum de calories.
- Mobility :** séance préparatoire à un cours ayant pour but de travailler l'amplitude articulaire avant de vous entraîner.

PÔLE WELLNESS

- Stretching :** cours sur fond sonore relaxant qui favorise l'assouplissement par l'étirement musculaire en douceur et permet d'améliorer les amplitudes articulaires. **4U**
- 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). **Initiation : 6U - Débutant : 6U - Niv1, Douce et Niv2 : 5U**
- 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. **6U**

PÔLE GYM AQUATIQUE

- Aqua Douce :** le professeur descend dans l'eau afin de corriger « in situ » votre travail. Le rythme est lent et doux (sans musique). **3U**
- Aqua Gym :** permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement musculaire (sans musique). **3U**
- Aqua Sculpt :** cours de renforcement musculaire utilisant du matériel pour plus de résistance. Objectif : sculpter votre silhouette et raffermir votre corps. **3U**
- Aqua Cardio :** les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio-vasculaire. **3U**
- Aqua Biking :** cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo aux effets drainants et tonifiants (chaussons de piscine obligatoires). **30' : 6U - 45' : 8U**
- Aqua Training :** cours à haute intensité cardio-vasculaire enchaînant divers circuits sollicitant tous les muscles du corps et brûlant un maximum de calories. **3U**
- Aqua Fit :** cours en musique complet d'intensité moyenne ou intermédiaire pouvant être orienté sur du renforcement musculaire et/ou travail cardio-vasculaire. Du matériel peut-être utilisé. **3U**

La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler les cours. L'accès « détente-piscine » n'est autorisé qu'en présence d'un maître-nageur entre les cours de gym aquatique, les séances de natation ou 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.

Aquavithal
Sport • Santé • Bien-être

Réservez vos cours sur : www.aquavithal.fr

146 bis avenue Maunoury • 41260 La Chaussée S'Victor

Tél. : 02 54 56 34 58  

Siret : 400 186 730 00018 - RCS Blois : B 400 186 730 - Code APE : 8551 Z

Aquavithal
Sport • Santé • Bien-être

..... www.aquavithal.fr

PLANNING

À PARTIR DU 6 NOVEMBRE 2023



Crédits photos : Aquavithal, Technogym, Forolia, Adobe stock, freepik.

PLANNING AQUATIQUE (PISCINE AQUAVITAL)

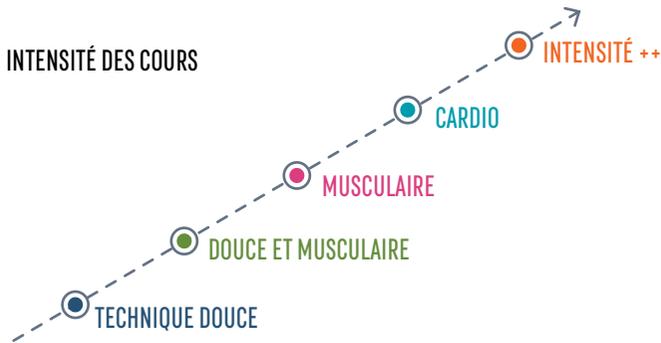
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15 - 30' Aqua Gym Maxime	9h15 - 30' Aqua Cardio Maxime	9h15 - 30' Aqua Fit Maxime	9h15 - 30' Aqua Gym JP	9h15 - 30' Aqua Biking JP	9h00 - 10h00 Natation Ameline/Maxime
10h15 - 30' Aqua Gym Maxime	10h15 - 30' Aqua Gym Maxime	10h15 - 30' Aqua Gym Ameline	10h15 - 30' Aqua Biking Maxime	10h15 - 30' Aqua Gym JP	10h15 - 30' Aqua Gym Ameline/Maxime
11h15 - 30' Aqua Douce JP	11h15 - 30' Aqua Gym Ameline	11h15 - 30' Aqua Douce Ameline	11h15 - 30' Aqua Fit Maxime	11h15 - 30' Aqua Douce Ameline	11h15 - 30' Aqua Fit Ameline/Maxime
12h30 - 30' Aqua Cardio Maxime	12h30 - 30' Aqua Fit Maxime	12h30 - 30' Aqua Biking Maxime	12h30 - 30' Aqua Sculpt Maxime	12h30 - 30' Aqua Fit Vincent	12h15 - 30' Aqua Biking Ameline/Maxime

13h15 - 60' Préparation à l'accouchement		13h15 - 17h15 Natation Maxime Ameline		14h00 - 17h30 Natation Ameline Maxime
14h30 - 30' Aqua Douce Vincent	15h00 - 30' Aqua Douce Maxime		15h00 - 30' Aqua Gym JP	
15h45 - 17h15 Natation Maxime		17h00 - 18h00 Natation Maxime	16h30 - 18h00 Natation Maxime	16h00 - 18h30 Natation Ameline
17h30 - 30' Aqua Cardio JP	17h45 - 30' Aqua Bike Ameline	17h45 - 30' Aqua Training Ameline	18h30 - 45' Aqua Training Ameline	
18h30 - 30' Aqua Gym JP	18h15 - 45' Aqua Training Maxime	18h15 - 30' Aqua Sculpt Maxime	18h15 - 30' Aqua Sculpt Maxime	
19h30 - 45' Aqua Biking Maxime	19h15 - 30' Aqua Sculpt Maxime	19h00 - 45' Aqua Biking JP	19h00 - 30' Aqua Biking Ameline	

DANS LA SALLE WELLNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15 - 60' Fly yoga Doux Florian	9h45 - 45' Pilates Débutant/Inter Julien D	10h00 - 45' Ballon Class Débutant Étienne		10h00 - 60' Fly yoga Doux Étienne/Florian	10h45 - 45' Stretching Étienne
11h30 - 45' École du dos Niveau 2 Vincent	10h30 - 45' Pilates Débutant/Inter Julien D	11h00 - 45' Stretching Étienne	11h00 - 45' École du dos Douce Vincent	11h30 - 45' École du dos Niveau 1 Vincent	
12h30 - 45' Ballon Class Débutant Étienne	12h30 - 45' Stretching Vincent	12h30 - 45' École du dos Initiation Bertille	12h30 - 45' École du dos Douce Vincent		

INTENSITÉ DES COURS



18h30 - 60' Wall Unit Débutant Julien D	17h30 - 45' École du dos Initiation Ameline	17h30 - 60' Fly yoga Dynamique Étienne/Florian	18h00 - 45' Pilates Débutant Julien D	
18h35 - 45' Pilates Intermédiaire Étienne	18h00 - 60' Wall Unit Intermédiaire Étienne	18h40 - 45' École du Dos Niveau 1 Vincent	18h45 - 60' Wall Unit Avancé Étienne	18h30 - 60' Fly yoga Doux Florian
19h35 - 45' Pilates Débutant Julien D	18h15 - 45' Stretching Bertille	19h30 - 45' École du Dos Débutant Vincent	18h45 - 45' Pilates Intermédiaire 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 Florian	10h00 - 15' Mobility	10h00 - 45' CAF Ameline	10h00 - 45' Body Sculpt Bertille / Florian
10h50 - 45' Stretching Bertille		10h15 - 45' Body Barre Bertille	11h05 - 45' Stretching Bertille		11h00 - 45' Group Cycle Bertille / Florian
12h30 - 45' Caf Florian	12h30 - 45' Body Sculpt Bertille	12h30 - 45' Cardio Boxe Florian	12h30 - 30' Tabata Bertille	12h30 - 45' Group Cycle JP / Ameline	

15h00 - 30' Tabata Florian		
18h00 - 45' Body Sculpt Bertille	17h45 - 30' Abdos Fessiers Bertille	17h45 - 45' Caf Florian
18h45 - 45' Group Cycle Florian	18h30 - 45' Body Barre JP	18h30 - 45' Body Impact Florian
19h35 - 45' Stretching Étienne	18h15 - 45' Step Julien L	19h15 - 45' Cardio Boxe Bertille