

## DESCRIPTIFS DES COURS

### AQUABIKE

Ce sport consiste à pédaler sur un vélo immergé dans l'eau.

### AQUABOXING

Cours utilisant la résistance de l'eau dans les mouvements d'arts martiaux.

### AQUABURNING

Travail intensif musculaire et cardiovasculaire de l'ensemble du corps sous forme d'ateliers, le tout dans l'eau.

### AQUAGYM

Cours de renforcement musculaire avec les bienfaits de l'eau en plus !

### BODY & MIND

Combinaison entre le Yoga, le Tai Chi et le Stretching postural. Favorise la détente et la stabilité en renforçant votre corps.

### BODY SCULPT

Renforcement musculaire général et intense avec accessoires divers. Vise à équilibrer harmonieusement sa silhouette.

### BOOT CAMP

Nouvelle activité physique inspirée des entraînements de l'armée américaine. Le Boot Camp est conçu pour repousser vos limites.

### FITBALL

Exercices de renforcement musculaire et de souplesse avec ballon.

Postures empruntés et inspirés à la méthode pilates.

### GYM TONIC

Renforcement musculaire en profondeur avec des étirements en douceur

### GIRLY BOXING

Enchaînements de boxe thai, mma, taekwondo et de ju-jitsu

chorégraphiés pour brûler des calories en s'amusant.

### MIXED MARTIAL

Méthode d'autodéfense combinant des techniques provenant de la boxe, du muay-thaï, du judo, du ju-jitsu et de la lutte.

### PILATES

Suite de mouvements avec conscience et respiration adéquates, visant le renforcement de la sangle abdominale tout en allongeant les muscles.

Travaille l'équilibre du corps, idéal pour une silhouette affinée, un corps plus souple et plus musclé.

### RUNNING

Groupe de course à pied : plus d'endurance, plus de fun !

### SPINNING

Cours cardio intensif de vélo fixe en indoor. Ce cours vise à améliorer vos performances cardio-vasculaire.

### STEP TONIC

30 minutes de step suivi de 30 minutes de renforcement musculaire global

TAF : Renforcement musculaire ciblé taille, abdos et fessiers.

### TOTAL PUMP

Fait travailler tous les groupes musculaires. A pour objectif de développer l'endurance musculaire par de nombreuses répétitions ainsi que de renforcer, sculpter et tonifier ses muscles.

TRAILS : Sport de course à pied, sur longue distance, en milieu naturel

### YOGA

Met l'accent sur la concentration à l'effort et la précision dans l'alignement du corps. Il agit sur le système nerveux et lymphatique.

### ZUMBA

Combinaison d'aérobic et de danses latinos sur des rythmes entraînants.

## CROSS TRAINING

Entraînements en petit groupe : max 5 participants. Sur réservation.

### CROSS TRAINING SKILLS

Apprentissage et amélioration des gestes techniques et fonctionnels (haltérophilie, mouvements gymniques,...) utiles à la bonne pratique du Cross Training Wod.

### CROSS TRAINING WOD

Séance d'entraînement physique intensif basé sur l'enchaînement de mouvements fonctionnels et cardio.

## TEAM TRAINING

Entraînements en petit groupe : max 8 participants.

### TT CARDIO

Entraînement intense et fonctionnel pour une amélioration des capacités cardiovasculaires avec du petit matériel.

### TT TRX

Développement des muscles dorsaux et abdominaux grâce au système d'entraînement par suspension pour des résultats spectaculaires.

### TT ABDOS

Renforcement de la sangle abdominale superficielle et profonde.

Affinement de la taille.

### TT TAF

Travail spécifique de la taille, des abdos, des cuisses et du fessier pour affiner les jambes et combattre la cellulite.



## HORAIRE SPORTS

DU 10 SEPTEMBRE  
AU 23 DÉCEMBRE  
2018

COURS  
COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
08h30 30' TT TAF - Victor	08h30 TAF - Kim	8h30 2 Fitball - Claire	8h30 2 Pilates - Claire	08h30 Total Pump - Délis		
09h15 Spinning - Claire	8h30 45' TT Cardio - Florian	8h45 45' TT Cardio - Victor	08h30 30' Cross Training S.-Florian	08h30 45' Back Pain Training-Florian	9h30 2 Body&Mind - Sylvie	10h00 30' TT Abdos - Victor
9h30 30' TT Force - Victor	09h30 Aquabike - Angélique	9h30 Total Pump - Délis	09h00 30' Cross Training W.-Florian	09h30 Gym Silhouette - Cathy	10h30 TAF - Kim	10h30 Aquagym - Sylvie
9h30 2 Pilates - Violette	09h30 Gym Tonic - Kim	9h30 2 Pilates - Claire	9h30 2 Yoga - Jacqueline	10h30 2 Body & Mind-Jacqueline	10h30 Running confirmé - Mike	10h30 Body sculpt - Victor
09h30 Aquabike - Kim	10h45 60' Aquagym - Angélique	10h30 Spinning - Claire	09h30 Aquabike - Florian	10h45 Aquagym - Cathy	11h30 Running débutant- Mike	11h45 Aquaburning - Victor
10h00 30' TT Cardio - Victor		10h45 Aquagym - Délis	9h30 TAF - Claire		11h30 45' Girly Boxing - Ben	
10h15 Body Sculpt - Claire			10h30 2 Stretching - Claire			
10h30 2 Stretching - Violette			11h00 Aquagym - Angélique			
10h - 12h Animation tennis						
10h45 Aquagym - Angélique					16h00 30' TT TRX - Ben	
11h30 90' Marche nordique					16h30 Body Sculpt - Ben	17h30 Spinning - Michaël
	18h00 30' TT Cardio - Ben				17h30 Mixed Martial - Ben	17h30 30' TT TRX - Victor
	19h - 21h Animation badminton		17h30 Bootcamp - Ben			
	18h30 Mixed Martial - Ben	15h30 30' TT TAF - Florian	18h30 - 20h Animation tennis	17h30 30' TT Natation - Ben		
18h30 2 Pilates - Elise	19h30 Running confirmé- Mike	18h30 2 Pilates - Claire	19h00 Aquagym - Délis	18h30 60' TT Force - Ben		
18h30 TAF - Kim	18h30 Aquabike - Kim	18h30 45' Aquaburning - Victor	18h30 45' Girly Boxing - Ben	19h00 - 21h Animation Badminton		
19h30 Aquagym - Délis	19h30 45' Aqua Boxing - Ben	19h00 - 21h Anim. tennis de table	19h00 2 Fitball - Victor	19h30 Mixed Martial - Ben		
19h30 Zumba - Lolly	19h30 Body Sculpt - Claire	19h30 30' 2 Body Xpress - Claire	19h15 Spinning - Jean Phil.			
20h30 2 Yoga - Sylvie	20h30 Spinning - Claire		20h00 Entraînement natation			
20h30 30' Cross Training W.-Florian	20h30 30' TT TRX - Ben		20h30 30' TT Cardio - Victor			

- Musculaire
- Cardio
- Détente
- Team Training
- Piscine 45'
- Raquettes
- Outdoor
- 30' Durée du cours
- 2 Studio 2

Inscription obligatoire à l'accueil pour les cours de Marche Nordique, Aquabike, Aquaburning, Aquaboxing et Animation tennis