

PLANNING COURS COLLECTIFS

FITNESS CLASS SCHEDULE

2021

ESPACE FITNESS & AQUATIQUE

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau.

Strengthening muscles in water.

STOP AND GO : Marche rapide ou running accompagné de renforcement musculaire.

Séance au coeur des vignobles.

Fast walking or running with muscle strengthening. Session in the heart of the vineyards

BODY BALL : Renforcement musculaire global et cardio training avec ou sans matériel.

Deep muscle strengthening with a swissball, exercises combining toning, balance and stretching.

BIKING : Cours de vélo favorisant le cardio training.

Cycling course promoting cardio training.

TOTAL BODY : Renforcement musculaire global et cardio training avec ou sans matériel.

Global muscular reinforcement and cardio training with or without equipment.

AFC (Abdos, Fessiers, Cuisses) : Renforcement musculaire centré sur le bas du

corps. (Abdos Buttocks Thighs): Muscular reinforcement focused on the lower

body.

OXY'ZEN : Exercices associant le yoga, le tai chi et le Pilates.

Exercises combining yoga, tai chi and Pilates.

STRETCHING : Etirements permettant d'améliorer la souplesse, la posture et le relâchement musculaire.

Stretching to improve flexibility, posture and muscle relaxation.

ESPACE ZEN

QI GONG : Gymnastique traditionnelle chinoise fondée sur la connaissance

de la respiration qui associe des mouvements lents, basée sur la concentration.

Traditional Chinese gymnastics based on the knowledge of breathing and slow movements, based on concentration.

RÉVEIL YOGA : Une séance douce et tonique, en réveillant le corps par des exercices de

respirations. A soft and tonic session, by waking up the body by breathing exercises.



Séance de Fitness & d'Aquafit | *Fitness & Aquafit session: 45mn - 20€*

Séances de Yoga & Qi Gong | *Yoga & Qi Gong sessions: 60mn - 25€*

Coaching individuel | *Private Coaching: 60mn - 85€*

Cours collectifs en extérieur limités à 6 personnes maximum | *Outdoor fitness courses limited to a maximum of 6 people*

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h00 9am			AQUAFIT	AQUAFIT		STOP AND GO	RÉVEIL YOGA
10h00 10am		AFC	STRETCHING	OXY'ZEN	TOTAL BODY	QI GONG	
11h00 11am						AFC	
17h45 5.45pm	QI QONG			STOP AND GO	BIKING		
18h45 6.45pm				BODY BALL	OXY'ZEN		
19h00 7pm							



Coquillade Provence Resort & Spa