

PLANNING COURS COLLECTIFS

FITNESS CLASS SCHEDULE

2023

ESPACE FITNESS & AQUATIQUE

AQUAFIT : Renforcement musculaire dans l'eau. *Strengthening muscles in water.*

AQUALOGIX : Renforcement musculaire avec des haltères dans l'eau.
Strengthening muscles with dumbbells in water

AFC (ABDOS FESSIERS CUISSSES) : Renforcement musculaire centré sur le bas du corps. *(Abs Buttocks Thighs): Muscular reinforcement focused on the lower body.*

AEROBIC FIT : Séance alternant un travail cardio dansé et du renforcement musculaire global. *Workout alternating a cardio dance and overall muscle strengthening.*

CARDIO TRAINING : Renforcement musculaire intense avec des exercices de cardio training. *Global muscular reinforcement with cardio training exercises.*

ESPACE ZEN

OXY'ZEN : Séance basée sur la pratique du Yoga Tai Chi et Pilates.
Yoga Tai Chi and Pilates based session.

PILATES : Le Pilates est un travail de renforcement musculaire des muscles profonds afin d'améliorer la force, la souplesse, la coordination et le maintien d'une bonne posture. *Pilates is a muscle strengthening work of deep muscles to improve strength, flexibility, coordination, and maintenance of good posture.*

VINYASA YOGA : Enchaînements de postures dynamiques et toniques synchronisées avec son souffle. *A series of dynamic and tonic postures synchronized with the breath.*

REVEIL 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€

SÉANCE DE YOGA & QI GONG | YOGA & QI GONG SESSION: 60mn - 25€

COACHING INDIVIDUEL | INDIVIDUAL COACHING: 6

Cours collectifs en extérieur limités à 6 personnes maximum

	LUNDI MONDAY	MARDI TUESDAY	MERCREDI WEDNESDAY	JEUDI THURSDAY	VENDREDI FRIDAY	SAMEDI SATURDAY	DIMANCHE SUNDAY
9h30 9.30am	AQUAFIT	AQUALOGIX		AQUAFIT	STOP AND GO	PILATES	YOGA
18h00 6.00pm	AFC	AFC		PILATES			