

## PLANNING PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
		10h00 - 45' Ballon Class Débutant Étienne	10h30 - 60' Pilates Débutant Jérôme		
			60' 11h00 Wall Unit Débutant Étienne		
12h30 - 60' Pilates Initiation Jérôme	12h30 - 45' Ballon Class Intermédiaire Étienne				
17h30 - 45' Ballon Class Intermédiaire Étienne		17h00 - 60' Pilates Intermédiaire Jérôme	18h00 - 45' Ballon Class Débutant Étienne		
			60' 18h00 Pilates Initiation Jérôme		
	18h45 - 60' Wall Unit Inter. Étienne	18h30 - 60' Wall Unit Débutant Jérôme	18h45 - 60' Wall Unit Avancé Étienne	19h00 - 60' Pilates Débutant Jérôme	
19h15 - 60' Pilates Initiation Jérôme	60' 19h00 Pilates Débutant Jérôme				

## PLANNING STUDIO FONCTIONNEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h00 - 45' Team Training JP			10h00 - 45' Team Training Jérôme	
			12h30 - 45' Team Training JP		
			18h00 - 45' Team Training JP		
				18h30 - 90' Entraînement Spartan JP	

## TECHNIQUES DOUCES, DÉTENTE ET BIEN-ÊTRE

- **Stretching** : cours sur fond sonore relaxant qui favorise l'assouplissement par l'étirement musculaire en douceur et permet d'améliorer les amplitudes articulaires. **3U**
- **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 cardio-respiratoire). **Init : 5U - EDD1 et EDD2 : 4U**
- **Aqua Douce** : le professeur descend dans l'eau afin de corriger « in situ » votre travail. Le rythme est lent et doux (sans musique). **3U**
- **Pilates et Pilates Ballon Class**. **6U**
- **Pilates Wall Unit**. **12U**
- **Yoga**. Discipline qui repose sur la pratique d'exercices corporels et de techniques de méditation, de respiration et de relaxation. **6U**

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- **Caf** : renforcement musculaire localisé sur les muscles des cuisses, abdominaux et fessiers. **1U**
- **Abdos/fessiers** : renforcement musculaire localisé sur les abdominaux, la taille ou les fessiers. **1U**
- **Body Sculpt** : renforcement musculaire général incluant le haut et le bas du corps. Cours effectué avec ou sans matériel. **1U**
- **Body Barre** : cours utilisant une barre lestée qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps. **1U**
- **Spin & Legs** : atelier de renforcement musculaire des cuisses et des fessiers alternant l'utilisation d'un vélo et des exercices au sol. Dessinez vos jambes et brûlez un maximum de calories !!! **3U**
- **Aqua Gym** : permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement musculaire (sans musique). **3U**
- **Aqua Caf** : cours de raffermissement et remodelage des cuisses, abdominaux et fessiers (avec matériel). **3U**
- **Team Training** : coaching en petit groupe. **5U**

## CARDIO-TRAINING

- **Aqua Cardio** : les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio-vasculaire. **3U**
- **Aqua Forme** : cours cardio-vasculaire et de renforcement musculaire avec matériel. **3U**
- **Hiit** : entraînement fractionné de Haute intensité composé de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération. **1U**
- **Spin & Sculpt** : atelier de renforcement musculaire de tout le corps en utilisant un vélo. Dessinez votre silhouette et brûlez un maximum de calories !!! **3U**
- **Aqua Biking** : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo aux effets drainants et tonifiants (chaussons de piscine obligatoires). **30' : 8U - 45' : 10U**
- **Group Cycle** : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo. **45' : 5U**

Réservez vos cours sur : [www.aquavithal.fr](http://www.aquavithal.fr)

BLEU MARINE - 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

  
SPA & WELLNESS

Techniques douces,  
détente et bien-être



Renforcement  
musculaire



Cardio-Training



PLANNING À PARTIR DU 29 OCTOBRE 2018

