

# PLANNING PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 . 45' Pilates Intermédiaires Etienne		10h00 . 45' Ballon Class Débutant Etienne			
	11h00 . 45' Pilates Débutant / Intermédiaires Julien D.				
18h30 . 60' Wall Unit Débutant Julien D.	18h00 . 60' Wall Unit Intermédiaire / Avancé Etienne		18h00 . 45' Pilates Débutant Julien D.		
18h30 . 45' Pilates Intermédiaires Etienne			18h45 . 60' Wall Unit Avancé Etienne		
19h35 . 45' Pilates Débutant Julien D.			18h45 . 45' Pilates Intermédiaires Julien D.		

# PLANNING STUDIO FONCTIONNEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h15 . 45' Team Training Bertille		10h15 . 45' Team Training Julien L.	10h15 . 45' Team Training JP	
12h30 . 45' Team Training JP	12h30 . 45' Team Training Bertille		12h30 . 45' Team Training Julien L.	12h30 . 45' Team Training JP	
18h00 . 45' Team Training Bertille	18h30 . 45' Team Training Bertille	18h15 . 45' Team Training Bertille	18h15 . 45' Team Training Bertille	17h45 . 45' Team Training JP	
19h00 . 45' Team Training Amléline	19h15 . 45' Team Training JP	19h15 . 45' Team Training Amléline	19h15 . 45' Team Training Julien L.	18h30 . 90' Entraînement Spartan JP	

## ESPACE 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). **4U**

**Aqua Gym** : permet de travailler sur des amplitudes plus importantes associant un effet de stretching au renforcement musculaire (sans musique). **4U**

**Aqua Caf** : cours de raffermissement et remodelage des cuisses, abdominaux et fessiers (avec matériel). **4U**

**Aqua Cardio** : les exercices se suivent sans interruption dans un vrai travail cardio-vasculaire. **4U**

**Aqua Biking** : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo aux effets drainants et tonifiants (chaussons de piscine obligatoires). **30' : 8U - 45' : 10U**

**Aqua Boxing** : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire inspiré la boxe et des sports de combat alliant des techniques avec les pieds et les poings. Cours très tonique permettant de se défouler. **4U.**

**Aqua Sculpt** : cours de renforcement musculaire utilisant du matériel pour plus de résistance; Objectif : Sculpter votre silhouette et raffermir votre corps. **4U**

**Aqua Training** : cours à Haute Intensité Cardio-Vasculaire enchaînant divers circuits sollicitant tous les muscles du corps et brûlant un maximum de calories. **4U**

## ESPACE 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**

**Pré-Pilates, 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. **8U**

## ESPACE FITNESS

**Group Cycle** : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo.

**Caf** : renforcement musculaire localisé sur les muscles des cuisses, abdominaux et fessiers.

**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.

**Team Training** : coaching en petit groupe.

**Step** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite « marche ».

**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.

# PLANNING ÉTÉ CENTRE AQUAVITHAL

Du 20 juin au 16 juillet 2022

Le fichier PDF est cliquable



## ESPACE GYM AQUATIQUE



## ESPACE WELLNESS



## ESPACE FITNESS

**Aquavithal**  
SPA & WELLNESS

Scannez-moi pour réserver vos cours

Ou réservez vos cours sur : [www.aquavithal.fr](http://www.aquavithal.fr) ·  
146 bis avenue Maunoury ·  
41260 La Chaussée St Victor  
Tél. : 02 54 56 34 58



