

PLANNING PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h00 - 60' Pilates Intermédiaire Étienne	10h00 - 60' Pilates Débutant Jonathan	10h00 - 45' Ballon Class Débutant Étienne	10h00 - 60' Pré-Pilates Étienne 11h00 - 60' Wall Unit Débutant Étienne		
	12h30 - 45' Ballon Class Intermédiaire Étienne				
17h45 - 45' Ballon Class Intermédiaire Étienne		17h30 - 60' Pilates Débutant Jonathan	17h45 - 45' Ballon Class Débutant Étienne		
18h30 - 60' Pilates Intermédiaire Jonathan	18h45 - 60' Wall Unit Intermédiaire Étienne		18h30 - 60' Pré-Pilates Jonathan 18h45 - 60' Wall Unit Avancé • Étienne		
		19h30 - 60' Pré-pilates Jonathan			

PLANNING STUDIO FONCTIONNEL

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h00 - 45' Team Training JP		10h15 - 45' Team Training Julien	10h00 - 45' Team Training Julien	
12h30 - 45' Team Training Julien			12h30 - 45' Team Training JP	12h30 - 45' Team Training Nina	
	18h00 - 45' Team Training Améline	18h00 - 45' Team Training Améline			
			19h00 - 45' Team Training Julien	18h30 - 90' Entraînement Spartan JP	

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

WELLNESS (TECHNIQUE DOUCE, 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). **Débutant : 5U - Niv1 et Niv2 : 4U**
- **Pré-Pilates, 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**
- **Auto-massage.** Technique qui consiste à se masser soi-même, permet d'évacuer les tensions du quotidien et d'aider le corps à mieux récupérer après l'effort. **4U**

FITNESS

- **Hiit** : entraînement fractionné de Haute intensité composé de très courtes périodes d'effort intense alternées de périodes de récupération.
- **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.
- **Body Fight** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, basé sur les sports de combat.
- **Step** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite « marche ».
- **LIA (Low Impact Aerobic)** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, sans impact au sol.

Réservez vos cours sur : 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

Aquavithal
SPA & WELLNESS

Gym aquatique



Wellness
Technique douce,
détente et bien-être



Fitness



PLANNING À PARTIR DU 2 MARS 2020

