

Le Club Sport

du 15 - 21 Mai

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H							
9H							
10H	Cuisses abd fessiers 9H30		Swiss Ball 9H			Réveil Musculaire 9h30 Offert	
11H		M.Nordique 10H		Cuisses abd fessiers 10H	Longe Cote 10H sous réserve des conditions météo	Initiation au jogging 10H	Longe Cote 10H sous réserve des conditions météo
12H	Aquafitness 11H	Aquabike 11H	Aquafitness 11H	Aquabike 11H	Aquafitness 11H Pilates 11H	Aquabike 11H	Aquafitness Power 11H
13H	AquaPilates 11H30	Aquarelax 11H30	AquaPilates 11H30	Aquarelax 11H30	AquaPilates 11H30	AquaPilates 11H30	AquaBike 11H30
14H		Swiss Ball 12H	Circuit Training 12H			Swiss Ball 12H	AquaPilates 12H Stretching 12H
15H							
16H			Cuisses abdos fessiers 14H				
17H	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30	Aquabike 14H30 Respirologie T'R Mer 14H30	Aquabike 14H30	Aquarelax 14H30	Aquabike 14H30
18H	Aquarelax 15H Stretching 15H	Aquafitness 15H	Aquarelax 15H Pilates 15H30	Aquafitness 15H Respirologie Bulle D'R 15H30	Aquarelax 15H	Cuisses abdos fessiers 15H Aquabike 15H Aquabike 15H30	Cuisses abdos fessiers 15H Aquarelax 15H
19H		Cuisses abd fessiers 16H				AquaRelax 16H Circuit Training 16H	
20H	AquaPilates 17H			AquaPilates 17H	AquaRelax 17H		
21H	AquaRelax 17H30			AquaRelax 17H30	Aquabike 17H30		
22H	Aquabike 18H	Circuit Training 18H	Yoga 18H * Réservation 24h à l'avance	Aquabike 18H	Aquabike 18H		
23H	AquaFit Power 18H30			AquaFit Power 18H30	AquaPilates 18H30		
24H							

Pour toute inscription à des activités sportives ou des coachings privés, merci d'effectuer votre réservation à l'avance en contactant l'accueil de l'institut au 2570 du lundi au samedi de 8H30 à 20H00 et le dimanche de 8H30 à 17H00.

ACTIVITES



EN SALLE - INDOOR

Respirologie « Terre mère » 40 min

Protocole basé sur la prise de conscience de la fonction respiratoire et de la connexion à soi-même.

Stretching 50 min

Activité basée sur les étirements permettant de retrouver une bonne amplitude de mouvement.

Pilates : 50 min

Gymnastique douce permettant un travail ciblé sur les muscles posturaux en respectant l'alignement de la colonne vertébrale et la respiration.

Swiss Ball Training 50 min

Activité sur gros ballon de gym visant la tonification et le renforcement des muscles profonds du corps.

Renforcement Cuisses Abdos Fessiers : 50 min

Activité visant la tonification et le renforcement des membres inférieurs.

Yoga : 50 min

Discipline spirituelle et corporelle visant la maîtrise des équilibres, des mouvements et du souffle.

Circuit Training : 50 min

Activité visant un travail musculaire tonique de l'ensemble du corps en atelier avec du matériel adapté.

EN EXTERIEUR - OUTDOOR

Respirologie « Energie » 40 min

En Plage - Protocole visant le déploiement de l'énergie et l'extériorisation des émotions.

Marche iodée Nordique : 50 min

Marche oxygénante en bord de mer avec bâtons pour un bon maintien de l'endurance cardio-vasculaire.

Longe côte : 50 min

En mer avec des combinaisons prêtées - c'est une randonnée aquatique permettant un travail de l'ensemble de la chaîne musculaire et une bonne dépense calorique.

EN BASSIN - IN POOL

Aquarelax : 25 min

Aquagym douce et relaxante comprenant des exercices doux, du stretching et de la relaxation.

Respirologie « bulle d'air » 20 min

Protocole basée sur le lâcher prise totale et la relaxation.

Aquabike : 25 min

Activité rythmée en musique sur vélo aquatique permettant un travail cardio-vasculaire et cardio-respiratoire important ainsi qu'un raffermissement et un effet massant sur les cuisses et fessiers.

Aquafitness : 25 min

Aquagym rythmée en musique visant un travail cardio-vasculaire, cardio-respiratoire et musculaire complet.

AquaPilates: 25 min

Activité permettant d'appliquer les principes de la méthode Pilates en milieu aquatique. L'eau est utilisée comme élément de résistance et de déséquilibre permettant un travail ciblé sur les muscles profonds.

Aquafitness Power : 25 min

Aquagym tonique visant un travail cardio-vasculaire, et musculaire intense à l'aide de matériel aquatique.

Aquabike Power : 25 min

Activité tonique, rythmée en musique sur vélo aquatique permettant un travail cardio-vasculaire et cardio-respiratoire plus intense ainsi qu'un effet massant sur les cuisses et fessiers.

LE COACHING - LES BILANS DE FORME

Coaching individuel: 25 min ou 50 min

Séance de coaching personnalisée et adaptée en fonction des possibilités et des objectifs de chacun en salle ou en extérieur. Les coaches vous proposent également des cours d'apprentissage de la natation ou d'aquaphobie.

Upulse Health : 45 min - Bilan de forme

Bilan de forme interactif réalisé à l'aide d'un capteur permettant d'évaluer différentes aptitudes physiques et d'élaborer un programme d'entraînement.

Fit 3D: 25 min - Bilan de forme

Body-scan corporel qui permet de visualiser votre corps à 360° et d'apprécier toutes les mensurations et les composantes morphologiques corporelle