




# ESPACE FORME

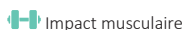
## De l'énergie pour toute l'année

ELABORER AVEC VOUS VOTRE PROGRAMME ET VOUS ACCOMPAGNER



### Des activités pour tous

				
<b>Pilates</b>	Enchaînement d'exercices consistant à adopter diverses postures en sollicitant particulièrement la zone centrale du corps pour faire travailler les abdominaux		+++	+++
<b>Stretch</b>	Travail doux et progressif, relaxation et bien-être sont les maîtres mots pour décrire cette activité destinée à tous les niveaux de pratique			++
<b>Taille Abdo Fessier</b>	Tonification spécifique et locale axée sur la sangle abdominale. Aide à prévenir les problèmes de dos	+	+++	+
<b>Cuisse Abdo Fessier</b>	Tonification spécifique et locale axée sur les membres inférieurs et les abdominaux.	+	+++	+
<b>Body Sculpt</b>	Cours dynamique de type mixte mettant en relation les qualités cardio-vasculaires et musculaires. Entraînement progressif	++	++	++
<b>Body Vatel</b>	Travail musculaire général, amélioration de la posture, amaigrissement de la silhouette. Aide à combattre efficacement l'ostéoporose	+	+++	+++
<b>Cardio Impact</b>	Cours dynamique et très ludique consistant à évoluer dans l'espace pour solliciter activement le système cardio-vasculaire	+++	++	+++
<b>Aqua Gym</b>	Renforcement musculaire de niveau 1. Tout en douceur, ce cours aquatique séduit tout autant les débutants que les sportifs confirmés	+	+	+
<b>Aqua Tonic</b>	Entraînement à dominante cardio-vasculaire de niveau 2 qui sollicite toutes les parties du corps en jouant avec la résistance de l'eau.	+	++	+
<b>Aqua Fitness</b>	Cours aquatique de niveau 3, à dominante cardio-vasculaire, qui sollicite plus particulièrement les membres inférieurs	++	++	++



+ Faible

++ Moyen

+++ Elevé



## Des horaires de cours adaptés à votre rythme de vie



### Fitness

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
10h00	Body Sculpt	Body Vatel	-	Body Sculpt	Pilates	Body Vatel
11h00	Pilates	Stretch	T.A.F	Stretch	C.A.F	Cardio impact
12h30	Body Vatel	C.A.F	Pilates	T.A.F	Body Sculpt	-
18h00	C.A.F	Body Sculpt	Cardio impact	Body Vatel	T.A.F	-
19h00	Stretch	Body Vatel	C.A.F	Pilates	Stretch	-

### Aquatique

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
9h00	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Tonic	Aqua Tonic	Aqua Gym	Aqua Gym
10h00	Aqua Tonic	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Gym	Aqua Tonic	Aqua Gym
11h00	Aqua Gym	Aqua Tonic	-	Aqua Tonic	Aqua Tonic	Aqua Gym
12h30	Aqua Gym	Aqua Tonic	-	Aqua Fitness	Aqua Tonic	-
17h30	Aqua Tonic	Aqua Fitness	Aqua Tonic	Aqua Gym	-	-
18h30	Aqua Fitness	Aqua Tonic	Aqua Gym	Aqua Fitness	-	-

### Fréquentation moyenne cours Fitness

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
10h00	Importante	Importante	-	Moyenne	Faible	Importante
11h00	Importante	Faible	Importante	Faible	Faible	Faible
12h30	Faible	Faible	Faible	Faible	Faible	-
18h00	Importante	Faible	Faible	Moyenne	Moyenne	-
19h00	Moyenne	Faible	Faible	Faible	Faible	-

### Fréquentation moyenne cours Aquatique

	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam
9h00	Importante	Importante	Faible	Moyenne	Moyenne	Faible
10h00	Importante	Importante	Faible	Importante	Faible	Moyenne
11h00	Moyenne	Moyenne	-	Moyenne	Faible	-
12h30	Faible	Faible	-	Faible	Faible	-
17h30	Faible	Faible	Faible	Faible	-	-
18h30	Faible	Faible	Faible	Faible	-	-

■ Faible
 ■ Moyenne
 ■ Importante



**ACCÈS AUX ESPACES CARDIO  
& MUSCULATION**

Du lundi au samedi de 9h00 à 21h00



**ACCÈS À LA PISCINE**  
en dehors des cours aquatiques

Du lundi au samedi de 9h00 à 21h00