

A PROPOS DES COURS COLLECTIFS PRINTEMPS 2012

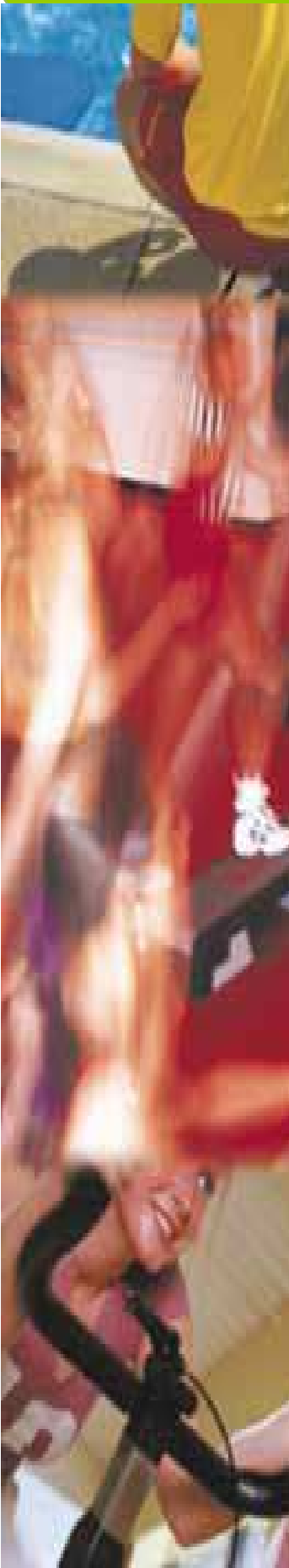
Valide du Lundi 16 avril 2012 au Vendredi 29 juin 2012

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	8:00 60' S1 PILATES II avancé	9:15 60' S4S5 CORE BALANCE	8:15 60' S1 SWISS BALL	8:15 60' S1 TOTAL BODY WORKOUT	7:00 60' POOL ENTR. NATATION III	9:15 45' POOL AQUA BURNER	10:00 150' OUT SORTIE VELO ROUTE
	9:00 60' S1 PILATES I débutant	9:30 60' S1 TRANCE	9:00 150' OUT SORTIE VELO ROUTE	9:30 45' S1 SH'BAM	8:30 45' S1 SWISS BALL	9:45 60' S1 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	10:00 45' S4 TAILLE - ABDOS - FESSIERS
	9:15 45' POOL AQUA SCULPT	10:30 60' S1 STRETCH & TONE	9:15 60' S1 BODY ART	9:15 60' S4S5 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	9:00 60' FITNESS CIRCUIT TRAINING	10:45 45' S1 TAILLE - ABDOS - FESSIERS	10:15 60' S1 CARDIO FUN & DANCE
	9:30 60' S4S5 TAI BOXING	10:30 90' S4S5 TAI CHI	9:30 60' S4S5 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	10:15 60' S4S5 STRETCHING	9:15 60' S4 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	11:00 120' POOL **INITIATION PLONGEE**	11:15 60' S3 PILATES
	10:15 60' S1 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS		10:00 45' POOL AQUA SCULPT	10:30 60' S1 PILATES II - AVANCE	9:30 60' S1 TAI BOXING	11:30 60' S1 BODY PUMP	11:15 60' S3 CYCLING
	10:45 60' S2 ABDOS HYPOPRESSION		10:30 60' S2 HARMONIE CORPORELLE	10:30 75' OUT MARCHE NORDIQUE	9:45 45' POOL AQUA KICK & PUNCH	11:30 90' FORET RUNNING	11:15 60' S1 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS
			10:30 60' S4S5 STRETCHING	11:30 60' S1 SLIDE, GLIDE & ROLL	10:30 60' S2 YOGAKSHEMAM		
			11:15 45' POOL AQUA SOFT		11:00 60' S1 SWISS BALL		11:15 60' KIDS FAMILY WELCOME
					11:15 45' POOL AQUA SOFT		
MIDI	12:30 45' S1 TOTAL BODY WORKOUT	12:30 60' S1 GYM & STRETCH	12:15 60' S1 BODY PUMP	12:30 45' POOL AQUA BURNER	12:30 60' S1 TRANCE	12:30 60' S3 CYCLING	12:15 60' S1 ZUMBA
	13:15 45' S1 STRETCHING	12:45 60' S3 CYCLING	12:30 60' S2 ASHTANGA VIN. YOGA	12:30 60' S1 PILATES SCULPT	12:45 45' S2 STRETCHING		12:15 45' POOL AQUA SCULPT
	13:15 75' EXT MARCHE NORDIQUE SOFT	13:00 60' S4 ZUMBA	13:15 45' S1 STRETCHING	12:45 60' S3 CYCLING	13:00 45' POOL AQUA SCULPT		12:30 60' S3 CYCLING
	14:15 45' POOL AQUA BURNER	13:30 60' S2 SPECIAL DOS SENIOR		13:30 60' S1 PILATES SOFT	13:30 60' S1 BALLET FUSION		13:30 60' S1 ZUMBA
	14:30 60' S1 PILATES	13:45 45' POOL AQUA SCULPT	16:00 60' KIDS FAMILY WELCOME	14:45 60' S2 HATHA YOGA			14:45 60' S4 YOGA FUSION
		13:45 75' OUT MARCHE NORDIQUE	17:00 45' FITNESS GROUP EX. WELCOME				
SOIR	17:45 45' S2 TAILLE-ABDOS-FESSIERS	18:00 60' S2 PILATES	18:30 60' S1 BODY SCULPT	18:30 60' S1 BODY PUMP	17:15 45' S1 TAILLE - ABDOS - FESSIERS	16:15 60' S1 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS	16:00 60' S1 CUISSSES - ABDOS - FESSIERS
	18:30 60' S2 TOTAL BODY RELEASE	18:15 60' S1 BODY SCULPT	18:30 60' S2 TRANCE AVANCE	19:00 60' S4S5 ZUMBA	17:45 75' S2 HATHA YOGA	17:15 60' S1 STRETCHING	17:15 60' S4 CORE BALANCE
	18:45 60' S1 BODY SCULPT	18:30 60' S5 TAI BOXING	18:30 45' S4S5 SH'BAM	19:30 45' S1 SKIP FIT	18:00 60' S3 CYCLING		
	19:00 45' POOL AQUA SCULPT	19:00 60' S2 HATHA YOGA	19:00 45' POOL AQUA SCULPT	19:30 45' POOL AQUA STEP	18:30 45' POOL AQUA STRECH		
	19:15 60' S3 CYCLING	19:15 60' S4 CORE MOBILITY	19:00 60' S3 CYCLING	19:30 60' S3 CYCLING			
	19:30 60' S2 YOGAKSHEMAM	19:15 60' S1 LATINO STEP	19:15 45' S4S5 TAILLE-ABDOS-FESSIERS				
	20:00 60' POOL ENTR. NATATION I	19:30 60' S3 CYCLING	19:30 60' S1 STRETCH & TONE				
		19:45 45' POOL AQUA BURNER	20:00 60' POOL ENTR. NATATION II				
		20:15 60' S1 SELF DEFENSE					
		20:15 60' S4 CORE BALANCE					

COURS cardio	COURS musculaire
COURS détente	COURS aqua
Cours danse	COURS autres

HEURES D'OUVERTURE DU CLUB
 Lundi au jeudi: 6h30 à 23h00
 Vendredi: 6h30 à 22h00
 Samedi: 7h30 à 22h00
 Dimanche: 7h30 à 21h00
 Les membres sont autorisés à rentrer dans le club jusqu'à 1 heure avant la fermeture du club.
ATTENTION:
 L'horaire des cours collectifs du dimanche est d'application les jours fériés nationaux.
****INITIATION PLONGEE**** chaque 2ème Samedi du mois à partir de mai 2012**
IMPORTANT:
 La grille horaire sera réduite du Samedi 30 juin au Dimanche 2 Septembre 2012

LE DESCRIPTIF DES COURS



Abdo hypopression
Aqua burner
Aqua sculpt
Aqua soft
Aqua step
Aqua kick and punch
Ashtanga yoga
Ballet Fusion
Body Art
Body Sculpt
Body Pump

Core Balance

Circuit Training
Core Mobility
Cycling
Entraînement natation I
Entraînement natation II

Entraînement natation III
Gym and Stretch
Hatha Yoga
Cardio, fun & Dance
Marche Nordique:
Marche Nordique Soft:
Pilates:

Pilates Sculpt:
Pilates Soft:
Running club:
Self Defense:
Sh'Bam

Skip Fit:
Spécial dos - Seniors:
Step Latino:
Stretching: .
Stretch & Tone

Swiss ball:
Swiss Ball and Stretch:
TAF (taille, abdo, fessiers):
Tai Boxing:
Tai Chi:

Total Body Release:
Total Body Workout:
Trance:

Yoga:
yoga fusion
Yogakshemam:

Travail profond de la sangle abdominale avec un accent sur les muscles transverse, obliques, et périnée en employant la technique d'hypopression

Entraînement cardio-vasculaire, principalement dans le but de brûler des graisses

Cours de renforcement musculaire où l'on utilise la résistance de l'eau et des matériaux divers pour sculpter le corps

Exercices dans l'eau réservés aux personnes plus âgées ou, en rééducation.

Cours de renforcement musculaire et cardio vasculaire où l'on utilise la résistance de l'eau et le step pour sculpter le corps

Cours basé principalement sur les différents coups de poing et de pied, adaptés à la résistance de l'eau.

Le yoga avec huit composants : moralité, éthique, position, contrôle de souffle, contrôle de sens, concentration, méditation, et absorption.

Réalisez votre rêve d'enfance et devenez rapidement un(e) danseur(seuse) de clips vidéos, de comédie musicale ou de cabaret... Cours de danse accessible à tous.

Cours profond alliant le travail postural, le gainage, l'étirement, l'équilibre, la relaxation et la respiration

Renforcement musculaire général intense avec accessoires (bâton, altères, élastique).

Consiste en un cours d'une heure qui garantit un entraînement efficace, en toute sécurité. Tous les groupes musculaires sont largement sollicités, les répétitions sont nombreuses et les charges relativement faibles. Ce cours sculpte le corps et ne fait pas prendre de volume.

Combinaison entre le yoga et le tai-chi. Favorise la détente et la stabilité. Les éléments du Body Balance sont: le contrôle de la respiration, la souplesse, la force statique, la concentration et la méditation.

Circuit musculaire en salle de fitness. Alternations des postes musculaires et cardio-musculaires.

Succession de mouvements visant le renforcement de la sangle abdominale, du tronc et l'équilibre du corps dans sa globalité.

Cours très cardio de vélo pratiqué en indoor. Ce cours s'adresse à tous ceux qui veulent maigrir, améliorer la résistance cardio-vasculaire et les prestations cyclistes.

Cours prioritairement destiné aux débutants qui maîtrisent au minimum la brasse et le dos. Le but étant d'améliorer votre technique dans les trois nages et de travailler votre endurance.

Cours destiné exclusivement aux bons nageurs maîtrisant au minimum la brasse, le dos et le crawl. Le but étant de perfectionner le style et la technique tout en travaillant votre endurance sur des distances de 2000 mètres minimum.

Cours destiné aux excellents nageurs maîtrisant les quatre nages. Travail sur la résistance et l'endurance

Renforcement musculaire en profondeur, de la tête aux pieds, avec étirements en douceur

Exercices (populaire à l'Ouest) qui combinent des positions (afin de calmer l'esprit et aller vers plus de conscience dans le mouvement) avec la respiration contrôlée

Enchaînement de pas chorégraphiés sur un rythme endiablé... High & Low Impact!

Se pratique en forêt avec des bâtons spécifiques qui en activant le haut du corps augmentent considérablement la dépense énergétique et permettent de travailler plus de 600 muscles.

Marche douce en forêt.

Suite de mouvements exécutés avec conscience et respiration adéquate, visant le renforcement de la sangle abdominale tout en allongeant les muscles. Le Pilates travaille l'équilibre du corps dans son ensemble. Cours idéal pour une silhouette affinée, un corps plus souple et plus musclé.

Tous les principes de la méthode Pilates se renforcent grâce à l'utilisation d'accessoires (Swiss Ball, cercle et haltères). Ce cours ne s'adresse pas aux débutants!

Ce cours est accessible à tous. L'accent est mis sur une rééducation de la posture et de la souplesse articulaire.

S'adresse aux personnes qui n'aiment pas courir seules en forêt, à celles qui souhaitent courir plus vite ou encore, améliorer leur endurance.

Programme très simplifié et réaliste ayant comme objectif de se défendre face à une agression.

Cours de danse pré-chorégraphié accessible à tous, qui permet de bouger, de se sentir bien tout en travaillant les muscles de tout le corps.

Une façon d'apprendre à bouger son corps sur des musiques entraînantes et dynamiques

Cours très cardio ayant pour objectif de brûler un maximum de calories et améliorer la condition physique à l'aide d'une corde à sauter et rythmé par une musique dynamique et entraînante!

Gym douce pour seniors (travail ciblé sur le dos).

Cours utilisant le step, avec des combinaisons accessibles à tout le monde sur un rythme latino. Amusement assuré !!

Etirements et assouplissements des muscles et des tendons

Un cours d'étirements musculaires complet. Egalement appelé 'barre à terre' en référence aux exercices exécutés à la barre pour les cours de danse classique. Le cours

se déroule ici allongé sur le sol, alternant des exercices d'assouplissement et de musculation.

Cours de renforcement musculaire s'effectuant à l'aide d'un gros ballon... Attention à vos abdos... Amusement et efficacité garantis!!!

Cours de renforcement musculaire et stretching avec un ballon

Travail de renforcement musculaire ciblé au niveau de la taille, des abdos, et des fessiers.

Enchaînement basé sur les mouvements de divers sports de combat, dont le karaté, la boxe, et le tai-chi. Cours cardio-vasculaire.

Art martial venu de Chine, basé sur la souplesse et la « force interne ». C'est le style le plus puissant et surtout le meilleur pour la santé ! Pendant de nombreuses années,

il était réservé essentiellement aux maîtres Tai Chi et n'était pas enseigné aux élèves !

Un stretching doux avec mouvements simples qui vise à étirer la chaîne musculaire postérieure (dont le raccourcissement occasionne des problèmes dorsaux) et amener une détente profonde.

Un mélange d'échauffement cardio-vasculaire (Step, Aérobie) et de renforcement musculaire.

C'est une interprétation chorégraphique de la musique électronique house, techno, dance, avec une logique pédagogique. D'inspiration culturelle variée (orientale,

africaine, asiatique) riche en sons et en pas. La Trance est une technique tonifiante qui améliore la condition physique et élimine le stress. Accessible à tous.

Met l'accent sur la concentration dans l'effort et la précision dans l'alignement du corps.

mélange entre trois pratiques de yoga, hatha, ashtanga et yin

Le yoga se compose d'un ensemble d'exercices physiques et mentaux qui permettent de développer la souplesse et d'accroître la force et l'endurance.

Sa pratique aide à réduire les dispersions mentales et à mieux contrôler les émotions.