

BASSIN DE NAGE & AQUAGYM

HORS VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h > 10h	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	
10h > 11h	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	
11h > 12h	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Nage libre
12h > 13h15	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nage libre	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nage libre	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nat. Enfants* (45mn)	
14h30 > 16h	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre		
16h > 17h	Natation* (2x30mn)	Natation* (2x30mn)	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Natation* (2x30mn)		
17h > 18h	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)		Nage libre
18h > 19h45	Aquafit (45mn) Nage libre (60mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (60mn)	Aquafit (45mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (60mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (60mn)		

Planning susceptible d'être modifié sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.

PENDANT VACANCES SCOLAIRES (toutes zones, juillet et août inclus)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h > 10h	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	
10h > 11h	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	
11h > 12h	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (15mn)	Nage libre
12h > 13h15	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nage libre	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nage libre	Aquabiking* (45mn) Nage libre	Aquadouce (30mn) Nage libre	
14h30 > 16h	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre	Nage libre		
16h > 17h	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre (15mn)		
17h > 18h	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre	Nat. Enfants* (45mn) Nage libre		Nage libre
18h > 19h45	Aquafit (45mn) Nage libre (60mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (60mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (60mn)	Aquabiking* (45mn) Nage libre (60mn)	Aquafit (45mn) Nage libre (60mn)		

Planning susceptible d'être modifié sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.



Forfait SPA MARIN : 2h - 33 €

1 entrée Spa : matin ou après midi - 39 € (toute sortie est considérée comme définitive).

Possibilité d'abonnements : s'adresser à la réception du Spa Marin.

PLANNINGS 2016

COURS DE FITNESS

TOUTE L'ANNÉE - Accès salle à partir de 16 ans

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDEDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15 > 9h45	Libre	FitBall	Libre	PowerPump	Libre	Libre	
10h > 10h30	BodySculpt	Flash Dos	CAF	Flash Abdos	FitBall	Puissance 3	
10h30 > 10h50		Libre		Libre			
10h45 > 11h	Libre	Stretching	Libre	Stretching	Libre	Libre	Libre
11h > 11h15	Stretching		Stretching		Stretching	Stretching	
11h15 > 11h30		Libre		Libre	Libre	Libre	Libre
11h30 > 13h15	Libre		Libre		Libre	Libre	Libre
14h30 > 18h	Coaching*	Coaching*	Coaching*	Coaching*	Coaching*	Libre	Libre
18h > 18h45	Renforcement & Stretching	Renforcement & Stretching	Renforcement & Stretching	Renforcement & Stretching	Renforcement & Stretching		
19h > 19h45	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	

Planning susceptible d'être modifié sans préavis. Consulter le planning à l'accueil.

***ACTIVITÉ SUR RÉSERVATION (tarif non inclus)**

DEVIS POUR AUTRES PRESTATIONS SUR DEMANDE (forfait au trimestre, cours particuliers spécifiques, groupes...)

****AQUABIKE EN FORFAIT (18h45/19h30)**

DESCRIPTIF DES ACTIVITÉS

AQUAFIT (accès libre) : cours d'aquagym tonique réalisé en musique privilégiant l'activité cardio-vasculaire et le renforcement musculaire.

AQUADOUCE (accès libre) : cours d'aquagym douce réalisé sans musique favorisant la motricité articulaire et la relaxation musculaire.

AQUABIKE (sur réservation) : cours de vélo aquatique en musique permettant d'améliorer la condition physique générale et de raffermir les muscles en profondeur (cuisses, abdos et fessiers).

COURS NATATION (sur réservation) : séance en individuel sur 30 mn ou en groupe sur 45 mn (jusqu'à 4 personnes), pour tous les âges et tous les niveaux (apprentissage et perfectionnement).

NATATION ADULTES (sur réservation) : cours en groupe ouvert aux nageurs initiés qui souhaitent perfectionner leur technique et développer leur endurance.

NATATION ENFANTS (sur réservation) : cours d'apprentissage ou de perfectionnement en groupe (jusqu'à 4 enfants).

SÉANCE DE COACHING^{NEW} : Vous souhaitez échanger et recevoir des conseils personnalisés ? Nous vous invitons à prendre rendez-vous directement auprès des éducateurs sportifs.

BODYSULPT : cours de renforcement musculaire permettant d'affiner et de tonifier l'ensemble du corps à l'aide de matériel (lests, élastiques, ballons, steps...).

CAF : cours de renforcement musculaire ciblé sur les cuisses, les abdos et les fessiers.

COURS FLASH : cours de renforcement intensif ciblé sur un groupe musculaire spécifique

FITBALL : cours de renforcement musculaire général réalisé avec swiss ball (ballon de gym).

POWERPUMP : cours complet permettant de raffermir des groupes musculaires spécifiques (épaules, pectoraux, cuisses,...) en sollicitant l'activité cardio-vasculaire.

PUISSANCE 3 : Cours divisé en 3 thèmes principaux, variables d'un cours à l'autre, et exercé en 3x15mn : cuisses/fessiers, abdos, stretching, Fitball, élastiques...

STRETCHING : cours de relaxation musculaire à base d'étirements permettant de récupérer après un effort et entretenir la souplesse.