

BASSIN DE NAGE & AQUAGYM

HORS VACANCES SCOLAIRES

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h > 10h						Natation* (1x30mn)	
10h > 11h	Aquafit (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	
11h > 12h	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	
12h > 13h15	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn)	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn)	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn) Nat. Enfants* (45mn)	
14h30 > 16h							
16h > 17h	Natation* (2x30mn)	Natation* (2x30mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Natation* (2x30mn)	Natation* (2x30mn)		
17h > 18h	Aquabiking* (45mn)	Aquafit (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn)	Aquatrainning* (45mn)		
18h > 18h45	Aquafit (45mn)	Aquatrainning*(45mn)	Aquafit (45mn)	Aquabiking* (45mn)	Aquafit (45mn)		
18h45 > 19h45							

 Nage libre - Planning susceptible d'être modifié sans préavis.

PENDANT VACANCES SCOLAIRES (toutes zones - juillet/août inclus)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h > 10h						Natation* (3x30mn)	
10h > 11h	Aquafit (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquafit (45mn)		
11h > 12h	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	Natation* (2x30mn)	Aquabiking* (45mn)	
12h > 13h15	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn)	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn)	Aquabiking* (45mn)	Aquadouce (30mn)	
14h30 > 16h							
16h > 17h	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)		
17h > 18h	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)	Nat. Enfants* (45mn)		
18h > 18h45	Aquafit (45mn)	Aquatrainning*(45mn)	Aquafit (45mn)	Aquatrainning*(45mn)	Aquafit (45mn)		
18h45 > 19h45							



Forfait SPA MARIN : 2h - 34 €

1 entrée Spa : matin ou après midi - 40 € (toute sortie est considérée comme définitive).

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

COURS DE FITNESS

TOUTE L'ANNÉE

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

 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...)

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

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.

AQUABIKING (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).

L'AQUATRANING (sur réservation) NOUVEAUTÉ : version aquatique du circuit training basé sur la succession rapide d'ateliers (aquabike, aquaboxing, stretching, adbos, etc.) permettant de travailler le cardiovasculaire, le musculaire et le postural.

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

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 : Cuisses, Abdos et 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.