

Planning cours de Fitness / du 01/11/2021 au 30/06/2022

Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9h30 10h15	Circuit Training silhouette	Gym ballon	Méditation sonore		Body sculpt
10h30 11h15	Gym	Pilates débutant	Yoga	Body sculpt	F.A.C.
11h30 12h15	Pilates	F.A.C.	Pranamaya & yoga doux	Lia latino*	Stretching Relaxation
14h00 14h45		Yin yoga			
16h00 16h45		Yoga		Yoga	
17h00 17h45		Relaxation sonore		Yin et relaxation sonore	Pilates débutant

Les cours sont sur réservation (10 personnes)

En salle

Circuit training

Méthode d'entraînement, qui consiste à réaliser plusieurs exercices les uns après les autres, avec pas, ou très peu de temps de récupération, visant à améliorer sa condition physique générale.

Gym

Exercices de synchronisation bras/jambes et de renforcement musculaire.

Gym ballon

Exercices avec ballon de stabilité pour renforcer les muscles profonds et améliorer la posture.

F.A.C.

Renforcement musculaire des fessiers, abdominaux et cuisses.

Pilates

Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes et à apporter un bien-être intérieur par la respiration.

Body sculpt

Renforcement musculaire général avec matériel sur un rythme énergique.

Lia latino

Enchaînements simples chorégraphiés sur de la musique latine rythmée.

Yin yoga

Yoga doux qui travaille le corps et l'esprit. Il faut entièrement lâcher prise pour parvenir à une relaxation totale dans des postures qui sont maintenues au moins cinq minutes.

Yoga

Pratique posturale qui a pour objectif de renforcer et d'assouplir le corps. Le travail du souffle harmonise le système nerveux et les facultés mentales.

Pranayama & yoga doux

La respiration est la clef de la relaxation. Prendre conscience de sa respiration pour un effet apaisant ou dynamisant.

Relaxation sonore

Enchaînement de postures accessibles et précises ainsi que la détente par les vibrations et les sons en fin de pratique, par l'utilisation d'instruments traditionnels tels que les bols tibétains. Un style Shantiyoga qui se définit par une approche holistique du bien-être physique, énergétique et spirituel.

Yin et relaxation sonore

Moment de détente et de reconnexion au corps, guidé au sons des bols tibétains et autres instruments. Voyage énergétique et vibratoire.

Planning « AquaSport » / du 01/11/2021 au 30/06/2022

Horaires et cours sujets à modification qui ne pourront donner lieu à un quelconque dédommagement.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13h15 13h45	Aqua training	Aqua gym	Aqua training	Aqua gym	Aqua training
18h15 18h45	Aqua doux	Aqua balance	Aqua doux	Aqua balance	Aqua doux

Les cours sont sur réservation (12 personnes à 13h15 / 4 personnes à 18h15)

En piscine d'eau de mer chauffée à 32°C

Aqua training

Séance d'aquagym sous forme d'ateliers pour améliorer sa condition physique générale, son système cardio-vasculaire et son endurance. Les exercices sont réalisés en groupes et enchaînés sur un temps défini en ciblant certaines zones musculaires.

Aqua gym

Séance dynamique qui mixe le renforcement musculaire et cardio-vasculaire en profitant des bienfaits de l'eau.

L'apesanteur permet à la fois de limiter les impacts au sol, de préserver le dos et d'améliorer la posture grâce au renforcement des muscles profonds.

Aqua doux

Séance douce en petit groupe pour entretenir sa condition physique.

Les exercices sont adaptés à chacun et la température du bassin de soins permet de prolonger les situations d'étirements et de détente.

Aqua balance

Séance en petit groupe pour développer sa maîtrise du mouvement et ses muscles profonds.

Les postures sont enchaînées de manière contrôlée grâce au placement de la tête, à l'organisation du corps et à la respiration.

