

PLanning été

CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

PLANNING FITNESS  AQUATIQUE

Valable du 02/07/18
au 02/09/18



INFORMATIONS
& RÉSERVATIONS

05 59 52 75 72

HORAIRES
OUVERTURE
7J/7

du LUNDI au SAMEDI : de 9h à 21h (sans interruption)
et le DIMANCHE : de 9h à 12h30 et de 14h30 à 20h

à noter :

Pour une bonne hydratation, pensez à amener votre bouteille d'eau.

Pour l'accès à l'Aqua Sport :

- Port obligatoire du bonnet de bain et sandales
- Cadenas obligatoire pour votre casier (en vente sur place)

Pour l'accès au Club Fitness :

- Une tenue de sport correcte et des chaussures propres sont exigées
- Une serviette est nécessaire pour le tapis et les appareils
- L'accès aux salles de gym, cardio et musculation est réservé aux + de 16 ans
- L'utilisation des téléphones portables est interdite
- Cadenas obligatoire pour votre casier (en vente sur place)



Disponible sur
App Store



atlantthal

153 bd des Plages à ANGLET | www.atlantthal.com



aqua'sport PLANNING AQUATIQUE

VALABLE
du 02/07/18
au 02/09/18

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
MATIN	9h15		9h30 - 10h15 AquaPalmes**			9h30 - 10h15 AquaPalmes**	
	10h00	10h00 - 10h30 AquaGym			10h00 - 10h30 AquaBody		
	10h30	10h45 - 11h15 AquaTraining	10h30 - 11h00 AquaGym		10h45 - 11h15 AquaTraining	10h30 - 11h00 AquaGym	10h30 - 11h00 AquaGym
	11h15	11h30 - 12h00 AquaBody	11h15 - 11h45 AquaTraining	11h30 - 12h00 AquaGym	11h30 - 12h00 AquaStretch	11h15 - 11h45 AquaTraining	11h15 - 11h45 AquaTraining
MIDI	12h15	12h15 - 13h00 AquaPalmes**				12h00 - 12h30 AquaStretch	
	13h45						
APRES-MIDI	15h00	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	
	17h00						
	18h00		18h00 - 18h30 AquaTraining	18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h30 AquaGym		
SOIR	19h00					19h - 19h45 AquaTraining	
	20h00					20h - 20h45 AquaPalmes**	

AQUA BIKE

Mardi : 1 SÉANCE

19h00 à 19h45

Mercredi : 1 SÉANCE

12h30 à 13h15

Jeudi : 2 SÉANCES

12h30 à 13h15

19h00 à 19h45

Samedi : 1 SÉANCE

12h15 à 13h00

AQUA STAND UP

Mercredi : 1 SÉANCE

19h15 à 19h45

Vendredi : 1 SÉANCE

18h00 à 18h30

Renforcement musculaire

Cardio

Souplesse, relax

Cours Lagon

**Cours confirmé

L'ÉQUIPE FITNESS - AQUA VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT.

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions.

NB : les séances AQUA STAND UP et AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

VALABLE
du 02/07/18
au 02/09/18

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h30	9h30 - 10h15 Pilates**	9h30 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Total Silhouette	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle	
	10h00	10h15 - 11h00 CAF	10h15 - 11h00 Pilates*	10h15 - 11h00 Dos Contrôle	10h15 - 11h00 Body Balance	10h15 - 11h00 Total Silhouette	10h00 - 10h45 CAF
	11h00	11h00 - 12h00 Body Balance	11h00 - 11h45 Total Silhouette	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 LIA	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 Total Silhouette
	11h45	12h00 - 12h30 TRX Small Group	11h45 - 12h15 Stretching				
MIDI	12h30	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h00 Cross Training	12h30 - 13h30 RPM	12h30 - 13h30 Cross Training		
	13h00		13h00 - 13h30 Stretching				
SOIR	17h00			17h15 - 17h45 TRX Small Group		17h00 - 17h30 TRX Small Group	17h00 - 17h30 TRX Small Group
	17h45	17h45 - 18h30 CAF	17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Pilates*	17h45 - 18h30 Total Silhouette	17h45 - 18h30 Cross Training	
	18h30	18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 LIA	18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 Cross Training	18h30-19h30 RPM 18h30-19h15 ZUMBA	
	19h00		19h15 - 20h00 Body Balance	19h15 - 20h00 Body Balance			

Renforcement musculaire

Ajustement de la posture

Travail du cœur

*Niveau débutant
**Niveau intermédiaire

CAF : Cuisses Abdos Fessiers
RPM : Cours de vélo intensif en salle

Cours sur réservation
(places limitées)

TRX Small Group
RPM
Bike Training

NOUVEAU
ZUMBA
Planning auprès des Coachs

L'ÉQUIPE FITNESS - AQUA VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT.

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions.

NB : les séances AQUA STAND UP et AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

DESCRIPTIF des COURS COLLECTIFS

CLUB FITNESS

AJUSTEMENT DE LA POSTURE

PILATES

Renforcez votre musculature profonde avec des mouvements pensés pour effacer les cicatrices musculaires laissées par le temps. Ce cours permet une amélioration de la posture et un affinement de la silhouette. **Durée : 45 mn**

STRETCHING (Zen attitude)

Cours basé sur des étirements qui, exécutés lentement, permettent d'améliorer l'équilibre musculaire. **Durée : 30 ou 45 mn**

BODY BALANCE

Mélange de Tai-Chi, Yoga, Pilates - Exercices posturaux et relaxation. **Durée : 45 mn ou 1h**

DOS CONTRÔLE (Respect du corps)

Travail d'étirement et de tonification musculaire visant à corriger en douceur les déséquilibres vertébraux : alternance de postures développant la perception et la concentration associées à un travail respiratoire important. **Durée : 45 mn**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CRUNCH (Tablettes de chocolat)

Ne réfléchissez pas trop, allongez vous et préparez vous à subir un entraînement ciblé uniquement sur vos abdominaux. **Durée : 30 mn**

CUISSSES ABDOS FESSIERS - CAF

Nos coachs n'épargneront pas ces 3 zones sensibles à l'accumulation des graisses. **Durée : 45 mn**

TOTAL SILHOUETTE (Full option)

Du petit matériel (élastiques, haltères, bâtons...) et beaucoup de répétitions. Un cocktail simple mais détonnant pour solliciter l'ensemble de vos muscles. **Durée : 45 mn**

CROSS TRAINING

Brûlez vos calories sur un circuit vous faisant voyager sur plusieurs ateliers. **Durée : 30 ou 45 mn**

BODY PUMP

Cours s'effectuant avec une barre et des poids additionnels qui sculptent, renforcent et tonifient tout votre corps rapidement. **Durée : 45 mn ou 1h**

TRX SMALL GROUP (sur réservation)

Travail en suspension avec un coach. Entraînement complet de tout le corps en un minimum de temps (jusqu'à 6 personnes). **Durée : 30 mn**

TRAVAIL DU COEUR

RPM (Calories killer) (sur réservation)

Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. **Durée : 45 mn**

LIA

Le LIA est un aérobic de faible impact, des enchaînements chorégraphiés en musique, sans impacts (toujours un pied en contact avec le sol), ni sauts, ni courses. Les techniques aérobiques englobent toutes les gymnastiques non-stop visant à développer la capacité et la puissance aérobic. **Durée : 45 mn**

Bike training (sur réservation)

Cours en Interval Training de haute intensité, qui utilise un vélo indoor pour obtenir des résultats rapides. **Durée : 30 mn**

ZUMBA

Dépensez-vous tout en vous amusant. Cours en musique pour brûler des calories et garder la forme. **Durée : 45 mn**

AQUA'SPORT

IMMERSION DES SENS

AQUASTRETCH

Un moment privilégié dans l'eau chaude grâce à ce cours basé sur de la relaxation aquatique et des étirements. **Durée : 30 mn**

AQUAGYM

Cours de gym traditionnelle adapté à tous et favorisant l'entretien physique, articulaire et musculaire.

Durée : 30 ou 45 mn

AQUATRaining

Jogging, rebonds, accélérations, mouvements très rythmés composent ce cours améliorant le système cardio vasculaire et l'endurance. **Durée : 30 ou 45 mn**

AQUABODY

Des haltères plus fines et lestables nous amènent à ce niveau intermédiaire de l'aquabuilding. **Durée : 30 mn**

AQUAPALMES - LAGON

Venez tester vos qualités de glisse dans ce cours utilisant des palmes pour un travail important de cuisses abdos fessiers et de renforcement du dos. **Durée : 30 ou 45 mn**

ACTIVITÉS À LA CARTE*

AQUABIKE - Bassin Aqua'Sport (sur réservation)

Concept idéal pour tonifier et sculpter vos fesses et cuisses. Très ludique, revisitant, aux rythmes de la musique, les étapes d'une course cycliste, ce cours est l'ennemi n°1 de la cellulite.

AQUASTANDUP (sur réservation)

Cours ludique, original et accessible à tous ! L'instabilité de la planche, permet d'améliorer sa condition physique, en sollicitant l'ensemble des groupes musculaires sans contraintes articulaires.

Séance 45 minutes	15 €	11 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	130 €	95 € tarif adhérent

Séance 30 minutes	12 €	10 € tarif adhérent
Carnet 10 entrées	100 €	80 € tarif adhérent

*Non inclus dans les abonnements et entrées. À régler en supplément (places limitées).