

# CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

PLANNING FITNESS  AQUATIQUE

Valable du 07/01/19  
au 30/06/19



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 ANGLLET | [www.atlantthal.com](http://www.atlantthal.com)



# CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

Valable du  
07/01/19  
au 30/06/19

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

**Renforcement musculaire**

**Ajustement de la posture**

**Travail du cœur**

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

**Cours sur réservation**  
(places limitées)  
TRX Small Group  
RPM  
Bike Training

**zumba**  
TOUS LES VENDREDIS  
À 18H30

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 AQUA BIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

# aqua'sport PLANNING AQUATIQUE

Valable du  
07/01/19  
au 30/06/19

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h15		9h15 - 9h45 AquaPalmes**			9h15 - 9h45 AquaPalmes**	
	10h00	10h00 - 10h30 AquaGym	10h00 - 10h30 AquaBody		10h00 - 10h30 AquaBody	10h00 - 10h30 AquaGym	
	10h30	10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaGym		10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaBody	10h30 - 11h AquaGym
	11h15	11h30 - 12h00 AquaBody	11h30 - 12h00 AquaTraining	11h30 - 12h00 AquaGym	11h30 - 12h00 AquaStretch	11h30 - 12h00 AquaTraining	11h15 - 11h45 AquaTraining
MIDI	12h15					12h15 - 12h45 AquaStretch	
	13h45	13h30 - 14h15 AquaPalmes**					
APRES-MIDI	15h00	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	
	17h00	17h - 17h30 AquaTraining					
	18h00		18h00 - 18h30 AquaTraining	18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h30 AquaGym		
SOIR	19h00	19h - 19h45 AquaGym				19h - 19h45 AquaTraining	
	20h00					20h - 20h45 AquaPalmes**	

**AQUA BIKE**

**Mardi : 2 SÉANCES**  
12h30 à 13h15  
19h00 à 19h45

**Mercredi : 2 SÉANCES**  
10h00 à 10h45  
12h30 à 13h15

**Jeudi : 2 SÉANCES**  
12h30 à 13h15  
19h00 à 19h45

**Samedi : 1 SÉANCE**  
12h15 à 13h00

**AQUA STAND UP**

**Lundi : 2 SÉANCES**  
12h30 à 13h00  
18h00 à 18h30

**Mercredi : 1 SÉANCE**  
19h15 à 19h45

**Vendredi : 1 SÉANCE**  
18h00 à 18h30

**Samedi : 1 SÉANCE**  
9h30 à 10h00

Renforcement musculaire Cardio Souplesse, relax Cours Lagon \*\*Cours confirmé

# 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 **LES MILLS**

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 **LES MILLS**

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) **LES MILLS** (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 **nouveau** (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).