

# CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

PLANNING FITNESS  AQUATIQUE

VALABLE  
du 2 sept. 2019  
au 5 janvier 2020



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



atlANTHAL

153 bd des Plages à ANGLET | [www.atlantthal.com](http://www.atlantthal.com)



# CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

VALABLE  
du 2 sept. 2019  
au 5 janvier 2020

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

**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

**ZUMBA**  
TOUS LES VENDREDIS  
À 18H30

# AQUA'SPORT PLANNING AQUATIQUE

VALABLE  
du 2 sept. 2019  
au 5 janvier 2020

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

**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

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 **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 CŒUR

#### 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**

#### LIQ

Enchaînements chorégraphiés en musique, sans impacts. Idéale pour brûler des calories, tout en travaillant l'endurance et la coordination. **Durée : 45 mn**

#### ZUMBA

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

#### STEP **nouveau**

Travail d'endurance en musique à l'aide d'un step. Pour améliorer la coordination et la capacité cardio-vasculaire. **Durée : 60 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.

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

#### 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 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).