

# 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**

#### CUISSES 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 aérobie. **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**

## 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 mn**

#### AQUATRaining

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

#### 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.

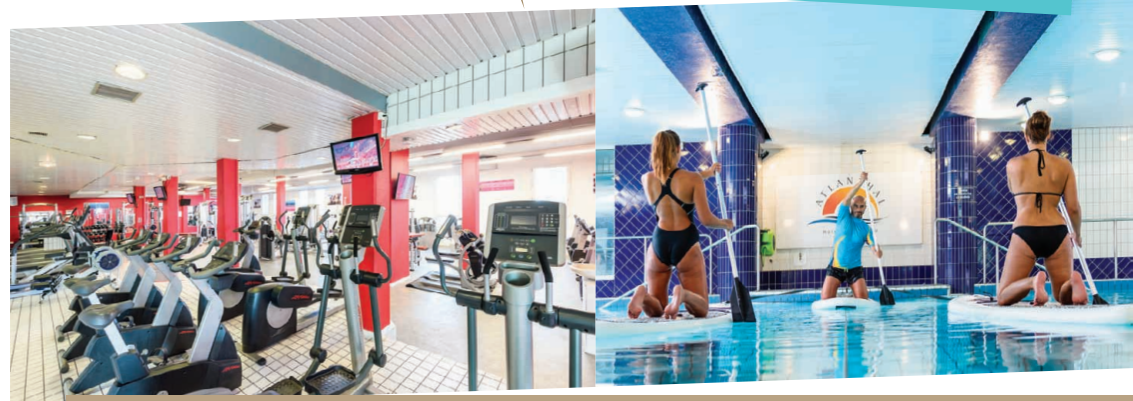
Séance 30 minutes	12 €	10 € tarif adhérent
Carnet 10 entrées	100 €	80 € tarif adhérent

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

# CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

## PLANNING FITNESS AQUATIQUE

Valable du 03/07/17  
au 03/09/17



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**



**atlantal**

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

# CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

Valable  
du 03/07/17  
au 03/09/17

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h30	9h30 - 10h15 Pilates**	LES MILLS 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	LES MILLS 10h15 - 11h00 Body Balance	10h15 - 11h00 Total Silhouette	10h00 - 10h45 Bike Training	10h00 - 10h45 CAF
	11h00	LES MILLS 11h00 - 12h00 Body Balance	11h00 - 11h45 Total Silhouette	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 LIA	11h00 - 11h45 Stretching	11h00 - 11h45 Total Silhouette	11h00 - 11h45 Stretching
	11h45	12h00 - 12h30 Crunch	11h45 - 12h15 Stretching	11h45 - 12h15 Abdos Fessiers	11h45 - 12h30 Total Silhouette	11h45 - 12h15 Crunch		
MIDI	12h30	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h00 Cross Training	LES MILLS 12h30 - 13h30 RPM	12h30 - 13h15 CAF	12h30 - 13h15 Cross Training		
	13h00		13h00 - 13h30 Stretching			13h15 - 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	LES MILLS 17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Pilates*	LES MILLS 17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Cross Training		
	18h30	LES MILLS 18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 LIA	LES MILLS 18h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h00 Bike Training	LES MILLS 18h30 - 19h30 RPM		
	19h00	19h30 - 20h00 Crunch	LES MILLS 19h15 - 20h00 Body Balance	LES MILLS 19h15 - 20h15 Body Pump	LES MILLS 19h00 - 20h00 Body Balance	19h30 - 20h00 Crunch		

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

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.

Valable  
du 03/07/17  
au 03/09/17

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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.