

# DESRIPTIF des COURS COLLECTIFS

## 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 mn**

#### BODY BALANCE LES MILLS

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

#### 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

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

### TRAVAIL DU COEUR

#### RPM (Calories killer) LES MILLS

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

#### LIQ

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**

#### POWER STEP

Le Power Step est un cours simple, athlétique et amusant, à l'aide d'un step réglable pour monter et descendre au rythme d'une musique entraînante. Ce cours est bénéfique pour la tonicité du bas du corps, l'amélioration de la capacité cardiovasculaire et de la coordination et le travail de la force fonctionnelle du haut et du bas du corps. **Durée : 45 mn**

## AQUA

### 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**

#### AQUA GYM

Cours de gym traditionnelle adapté à tous et favorisant l'entretien physique, articulaire et musculaire. **Durée : 30 mn**

#### AQUA TRAINING

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

#### AQUA BODY

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

#### AQUA PALMES - 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**

### ACTIVITÉS À LA CARTE\*

#### AQUABIKE - Bassin Aquatonic

(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	28 €	11 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	220 €	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

#### 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).

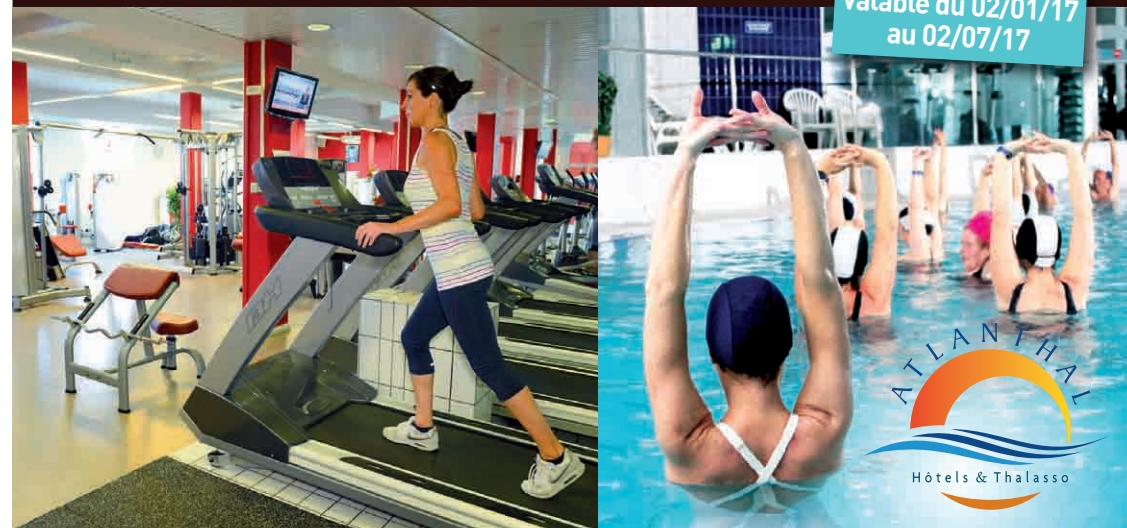
Séance 30 minutes	6 €	5 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	50 €	40 € tarif adhérent

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

# CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

## PLANNING FITNESS AQUATIQUE

Valable du 02/01/17  
au 02/07/17



### INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

# 05 59 52 75 72

### HORAIRE 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 ANGET | [www.atlanthal.com](http://www.atlanthal.com)



# CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

Valable du 02/01/17  
au 02/07/17

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

## TRX Small Group

Mercredi : 1 SÉANCE  
17h15 à 17h45

Jeudi : 1 SÉANCE  
17h15 à 17h45

Renforcement musculaire

Travail du cœur

Ajustement de la posture

\* Niveau débutant  
\*\* Niveau intermédiaire

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

# aqua'sport

## PLANNING AQUATIQUE

Valable du 02/01/17  
au 02/07/17

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

## AQUA BIKE

Lundi : 1 SÉANCE  
12h30 à 13h15

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 : 1 SÉANCE  
18h00 à 18h30

Mercredi : 1 SÉANCE  
19h15 à 19h45

Vendredi : 1 SÉANCE  
18h00 à 18h30

Samedi : 1 SÉANCE  
9h30 à 10h00

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, AQUABIKE et TRX sont sur réservation et en supplément de votre abonnement Fitness, Lagon ou Duo Forme. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

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