

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**

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 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**

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

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

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

STEP

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 abdominaux fessiers et de renforcement du dos. **Durée : 30 ou 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 18/02/2019
au 30/06/2019



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

CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

Valable
du 18/02/2019
au 30/06/2019

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

Renforcement musculaire
Ajustement de la posture
Travail du cœur
CAF : Cuisses Abcus 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

AQUA'SPORT PLANNING AQUATIQUE

Valable
du 18/02/2019
au 30/06/2019

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h15	9h15 - 9h45 AquaPalmes**			9h15 - 9h45 AquaPalmes**	
	10h00 - 10h30 AquaGym	10h00 - 10h30 AquaBody	10h00 - 10h30 AquaGym	10h00 - 10h30 AquaBody	10h00 - 10h30 AquaGym	10h30 - 11h AquaGym
	10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaGym	10h45 - 11h15 AquaGym	10h45 - 11h15 AquaTraining	10h45 - 11h15 AquaBody	11h15 - 11h45 AquaTraining
	11h30 - 12h00 AquaBody	11h30 - 12h00 AquaTraining	11h30 - 12h00 AquaGym	11h30 - 12h00 AquaStretch	11h30 - 12h00 AquaTraining	
MIDI	12h15				12h15 - 12h45 AquaStretch	
	13h45	13h30 - 14h15 AquaPalmes**				
APRES-MIDI	15h00	15h1 - 15h30 AquaGym	15h1 - 15h30 AquaGym	15h1 - 15h30 AquaGym	15h1 - 15h30 AquaGym	
	17h00	17h - 17h30 AquaTraining				
SOIR	18h00	18h00 - 18h30 AquaTraining	18h00 - 18h45 AquaPalmes**	18h00 - 18h30 AquaGym	19h - 19h45 AquaTraining	20h - 20h45 AquaPalmes**
	19h00	19h - 19h45 AquaGym				
	20h00					

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

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.

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