

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**

YOGA
 Repose sur la pratique d'exercices corporels, techniques de méditation, respiration et relaxation, pour vous permettre de retrouver calme et sérénité tout en travaillant vos muscles profonds. **Durée : 1h15**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

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**
 Entraînement complet permettant de brûler des calories, tonifier votre corps entier et raffermir vos muscles centraux. **Durée : 45 mn ou 1h**

TRX SMALL GROUP (sur réservation)
 Renforcez l'ensemble de vos muscles grâce à de multiples mouvements et options selon les niveaux. 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	18 €	13 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	152 €	111 € tarif adhérent

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

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
 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
 D'un pas de base à une chorégraphie finale, travail d'endurance en musique à l'aide d'un step. Pour améliorer la coordination et la capacité cardio-vasculaire. **Durée : 1h**

FITBOXING (sur réservation)
 Alliance parfaite entre Fitness et Boxe en musique. Vous vous défoulez, tout en renforçant votre cœur et votre capacité respiratoire. Idéal pour puiser dans les graisses et tonifier la silhouette.. **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**

AQUAPALMES - LAGON (sur réservation)
 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**

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

CIRCUIT TRAINING (sur réservation)
 Brûlez vos calories sur un circuit tournant sur plusieurs ateliers dans l'eau. **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	14 €	12 € tarif adhérent
Carnet 10 entrées	117 €	94 € tarif adhérent

**VALABLE
 DU 06 MARS 2023
 AU 02 JUILLET 2023**



INFORMATIONS
 & RÉSERVATIONS

05 59 52 75 72

HORAIRE
 OUVERTURE DE
 L'ACCUEIL 7J/7


du LUNDI au SAMEDI : de 9h à 20h45 (sans interruption)
 et le DIMANCHE : de 9h à 12h15 et de 14h30 à 19h45

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
- Cadenas obligatoire pour votre casier (en vente sur place)

 Merci de vous présenter 5 minutes avant le début des cours.



CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

VALABLE
DU 06 MARS 2023
AU 02 JUILLET 2023

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h30	9h30 - 10h15 Pilates	9h30 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Total Silhouette	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle		
10h00	10h15 - 11h CAF	10h15 - 11h Pilates	10h15 - 11h Dos Contrôle	10h15 - 11h Yoga	10h15 - 11h Total Silhouette	10h - 11h RPM	10h15 - 11h CAF
11h00	11h - 11h45 Body Balance	11h - 11h45 Total Silhouette	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 LIA	11h - 11h45 Stretching	11h45 - 12h45 Total Silhouette	11h - 11h45 Stretching
11h45	11h45 - 12h30 TRX	11h45 - 12h30 Stretching	11h45 - 12h30 CAF	11h45 - 12h30 Total Silhouette	11h45 - 12h30 Cross Training	11h45 - 12h45 Stretching	
12h30	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h15 Cross Training		12h30 - 13h15 Body Balance	12h30 - 13h15 Pilates		
13h00							
17h00	17h - 17h45 TRX	17h - 17h45 TRX	17h - 17h45 TRX		17h - 17h45 TRX	17h - 17h45 TRX	17h - 17h45 TRX
17h45	17h45 - 18h30 Fitboxing	17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Pilates	17h30 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Fitboxing		
18h30	18h30 - 19h15 RPM 18h30 - 19h15 STEP	18h30 - 19h15 LIA	18h30 - 19h15 Cross Training	18h30 - 19h15 Cross Training	18h30 - 19h30 ZUMBA 18h30 - 19h30 RPM		
19h15	19h15 - 20h Body Balance	19h15 - 20h15 Yoga	19h30 - 20h Stretching	19h15 - 20h15 Yoga	19h30 - 20h Stretching		

- Renforcement musculaire**
- Ajustement de la posture**
- Travail du cœur**
- Cours en salle Personal Training**
- CAF - Cuisses Abdos Fessiers
- RPM : Cours de vélo intensif en salle
- Cours sur réservation

NOUVEAU
Planning de cours Vidéo
Fitness disponible
à l'accueil ou sur
atlantihal.com

L'ÉQUIPE FITNESS 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.

aqua'sport PLANNING AQUATIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h00		9h15 - 10h00 AquaPalmes**			9h15 - 10h00 AquaPalmes**	9h30 - 10h15 Circuit Training
10h00		10h15 - 10h45 AquaGym	10h - 10h45 AquaBike		10h15 - 10h45 AquaGym	
11h00	11h00 - 11h30 AquaGym	11h00 - 11h30 AquaTraining		10h45 - 11h15 AquaTraining	11h00 - 11h30 AquaBody	10h45 - 11h15 AquaGym
11h30	11h45 - 12h15 AquaTraining	11h45 - 12h15 AquaBody	11h15 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaStretch		11h30 - 12h AquaTraining
12h30	12h30 - 13h00 Circuit Training		12h30 - 13h15 Circuit Training	12h30 - 13h15 AquaBike		12h30 - 13h15 AquaBike
13h15	13h15 - 14h AquaPalmes**					
14h00		14h45 - 15h30 AquaGym		14h45 - 15h30 AquaGym		
15h00	15h - 15h30 AquaGym		15h - 15h30 AquaGym		15h - 15h30 AquaGym	
18h00	18h15 - 19h Circuit Training	18h - 18h30 AquaTraining	18h - 18h45 AquaPalmes**	18h - 18h30 AquaGym	18h15 - 18h45 Neige avec palmes	
19h00	19h15 - 20h AquaGym	19h - 19h45 AquaBike	19h15 - 20h00 AquaBike	19h - 19h45 AquaBike	19h00 - 19h45 Circuit Training	
20h00						

VALABLE
DU 06 MARS 2023
AU 02 JUILLET 2023



L'ÉQUIPE 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 Souplésses, relax Cours Lagon Cours en supplément Sur réservation **Cours confirmé