

# CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

PLANNING FITNESS  AQUATIQUE

VALABLE  
DU 05 SEPT. 2022  
AU 01 JANV. 2023



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

### 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.

atLanthal

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



# CLUB FITNESS

## PLANNING FITNESS

VALABLE  
DU 05 SEPT. 2022  
AU 01 JANV. 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	10h15 - 11h Pilates	10h15 - 11h CAF
11h00	11h - 11h45 Body Balance	11h - 11h45 Total Silhouette	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 LIA	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 Total Silhouette	11h - 11h45 Stretching
11h45	11h45 - 12h30 TRX	11h45 - 12h30 Stretching	11h45 - 12h30 CAF	11h45 - 12h30 Total Silhouette	11h45 - 12h30 Cross Training		
12h30	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h15 Cross Training	12h30 - 13h15 RPM	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	17h - 17h45 TRX
17h45	17h45 - 18h30 Fitboxing	17h45 - 18h30 Body Pump	17h45 - 18h30 Pilates	17h45 - 18h30 STEP	17h45 - 18h30 Fitboxing		
18h30	18h30 - 19h15 RPM	18h30 - 19h15 LIA	18h30 - 19h30 ZUMBA 19h30 - 19h30 RPM	18h30 - 19h15 Cross Training	18h30 - 19h30 ZUMBA 19h30 - 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

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

VALABLE  
DU 05 SEPT. 2022  
AU 01 JANV. 2023



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

Renforcement musculaire

Cardio

Souplesse, relax

Cours Lagon

Cours en supplément

\*\*Cours confirmé

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.

# 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 **LESMILLS**

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 coaches 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 **LESMILLS**

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**

### TRAVAIL DU COEUR

#### RPM (Calories killer) **LESMILLS** (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**

#### CIRCUIT TRAINING (sur réservation)

Brûlez vos calories sur un circuit tournant sur plusieurs ateliers dans l'eau. **Durée : 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.

#### 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 45 minutes	18 €	13 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	152 €	111 € tarif adhérent

Séance 30 minutes	14 €	12 € tarif adhérent
Carnet 10 entrées	117 €	94 € tarif adhérent

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