

### 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**

### 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**

#### ZUMBA

Dépensez-vous tout en vous amusant. Cours en musique pour brûler des calories et garder la forme. **Durée : 45 mn**

#### 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**

#### TBC

Total Body Conditioning est un travail de renforcement musculaire et de développement cardio vasculaire pour l'ensemble du corps. **Durée : 45 mn**

#### ABDOS FESSIERS

Travail de renforcement ciblé sur les abdos et fessiers. **Durée 30 mn**

#### BIKE TRAINING (sur réservation)

Cours pour développer votre endurance et votre mental grâce à l'expertise et la motivation de votre coach. **Durée : 45 mn**

## AQUA'SPORT

### IMMERSION DES SENS

#### AQUAGYM

Cours de gym traditionnelle adapté à tous et favorisant l'entretien physique, articulaire et musculaire. **Durée : 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 : 45 mn**

#### CIRCUIT TRAINING (sur réservation)

Brûlez vos calories sur un circuit tournant sur plusieurs ateliers dans l'eau. **Durée : 45 mn**

#### NAGE AVEC PALMES (sur réservation)

Véritable approche d'un entraînement loisir de natation sportive pour améliorer votre technique de nage en utilisant des palmes afin d'augmenter vos sensations de glisse. **Durée : 45 mn**

#### AQUATIKI (pour les enfants de 8 à 16 ans)

Cours ludique et récréatif permettant de découvrir la gym aquatique accompagnés des parents ou grands-parents. **Durée : 45 mn**

#### AQUAFITNESS

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

#### AQUACAF

Les cuisses, abdos et fessiers sont les cibles de ce cours spécialement étudié pour sculpter la partie basse de votre corps. **Durée : 45 mn**

#### AQUAZEN

Un moment privilégié dans l'eau chaude grâce à ce cours basé sur la relaxation aquatique et des étirements. **Durée : 30 ou 45 mn**

#### AQUABUILDING

Cours de renforcement musculaire qui cible la partie haute de votre corps en utilisant des haltères fines ou très résistantes en fonction de votre niveau. **Durée : 45 mn**

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

#### CUISSSES ABDOS FESSIERS - CAF

Nos coaches n'épargneront pas ces 3 zones sensibles à l'accumulation des graisses. **Durée : 45 mn**

#### FULL BODY (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**

#### BODYBAR

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

#### 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).

VALABLE  
DU 15 SEPT. 2023  
AU 07 JANV. 2024



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.

atLanthal

153 bd des Plages à ANGLLET | www.atlanthal.com



# CLUB FITNESS PLANNING FITNESS

VALABLE  
DU 15 SEPT. 2023  
AU 07 JANV. 2024

|       | LUNDI                                       | MARDI                         | MERCREDI                               | JEUDI                         | VENDREDI                                    | SAMEDI                      | DIMANCHE                  |
|-------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-----------------------------|---------------------------|
| 9h30  | 9h15 - 10h15<br>Plates                      | 9h30 - 10h15<br>Body Balance  | 9h30 - 10h15<br>Full Body              | 9h30 - 10h15<br>CAF           | 9h30 - 10h15<br>Dos Contrôle                | 9h15 - 10h<br>Bike Training |                           |
| 10h00 | 10h15 - 11h<br>CAF                          | 10h15 - 11h<br>Plates         | 10h15 - 11h<br>Dos Contrôle            | 10h15 - 11h<br>Dos Contrôle   | 10h15 - 11h<br>Full Body                    | 10h15 - 11h<br>Plates       | 10h - 10h45<br>CAF        |
| 11h00 | 11h - 11h45<br>Stretching                   | 11h - 11h45<br>Full Body      | 11h - 11h45<br>Stretching              | 11h - 12h<br>Yoga             | 11h - 11h45<br>Stretching                   | 11h15 - 12h<br>Full Body    | 11h - 11h45<br>Stretching |
| 12h30 | 12h30 - 13h15<br>Full Body                  | 12h30 - 13h15<br>TBC          | 12h30 - 13h15<br>TRX                   | 12h30 - 13h15<br>Full Body    | 12h30 - 13h15<br>TBC                        |                             |                           |
| 15h00 | 15h - 17h<br>Initiation plateau musculation |                               | 15h - 17h<br>Ateliers 8-12ans 12-18ans |                               | 15h - 17h<br>Initiation plateau musculation |                             |                           |
| 17h30 | 17h45 - 18h30<br>Fitboxing                  | 17h30 - 18h<br>Abdos Fessiers | 17h45 - 18h30<br>Plates                | 17h30 - 18h<br>Abdos Fessiers | 17h45 - 18h30<br>Fitboxing                  |                             |                           |
| 18h00 | 18h30 - 19h30<br>Cross Training             | 18h - 18h45<br>BodyBar        | 18h30 - 19h30 ZUMBA                    | 18h - 18h45<br>Cross Training | 18h30 - 19h30 Plates                        |                             |                           |
| 19h00 | 19h30 - 20h15<br>Body Balance               | 18h - 18h45<br>Cross Training | 18h30 - 19h30 RPM                      | 19h - 20h RPM                 | 18h30 - 19h30 RPM                           |                             |                           |
|       | 19h30 - 20h15 TRX                           | 19h - 20h Yoga                | 19h30 - 20h<br>Stretching              | 19h - 20h Yoga                | 19h30 - 20h TRX                             |                             |                           |
|       |   |                               | 19h30 - 20h Abdos                      |                               | 19h30 - 20h Abdos                           |                             |                           |

- 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](http://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 AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

# aqua'sport PLANNING AQUATIQUE

VALABLE  
DU 15 SEPT. 2023  
AU 07 JANV. 2024

|       | LUNDI                             | MARDI                         | MERCREDI                          | JEUDI                        | VENDREDI                          | SAMEDI                       |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| 9h00  |                                   | 9h15 - 10h00<br>AquaPalmes**  |                                   |                              | 9h15 - 10h00<br>AquaPalmes**      | 9h30 - 10h15<br>AquaBike     |
| 10h00 |                                   | 10h15 - 11h00<br>AquaGym      | 10h - 10h45<br>AquaBike           |                              | 10h15 - 11h00<br>AquaGym          |                              |
| 11h00 | 11h00 - 11h45<br>AquaFitness      | 11h15 - 12h00<br>AquaCaf      |                                   | 10h30 - 11h15<br>AquaFitness | 11h15 - 12h00<br>AquaBuilding     | 10h30 - 11h15<br>AquaCaf     |
| 11h30 |                                   |                               | 11h15 - 12h<br>AquaGym            | 11h30 - 12h<br>AquaZen       |                                   | 11h30 - 12h15<br>AquaFitness |
| 12h30 | 12h15 - 13h00<br>Circuit Training | 12h30 - 13h15<br>AquaBike     | 12h30 - 13h15<br>Circuit Training | 12h30 - 13h15<br>AquaBike    | 12h30 - 13h15<br>AquaBike         |                              |
| 13h15 | 13h15 - 14h<br>AquaPalmes**       |                               |                                   |                              |                                   |                              |
| 14h00 | 14h45 - 15h30<br>AquaGym          | 14h45 - 15h30<br>AquaZen      | 14h45 - 15h30<br>AquaFitness      | 14h45 - 15h30<br>AquaGym     | 14h45 - 15h30<br>AquaFitness      |                              |
| 16h00 |                                   |                               | 16h30 - 17h00<br>AquaTiki         |                              |                                   |                              |
| 18h00 | 18h00 - 18h45<br>Circuit Training | 18h00 - 18h45<br>AquaBuilding | 18h00 - 18h45<br>AquaPalmes**     | 16h00 - 16h45<br>AquaCaf     | 18h00 - 18h45<br>Nage avec palmes |                              |
| 19h00 | 19h00 - 19h45<br>AquaGym          | 19h15 - 20h00<br>AquaBike     | 19h15 - 20h00<br>AquaBike         | 19h00 - 19h45<br>AquaFitness | 19h00 - 19h45<br>Circuit Training |                              |
| 20h00 |                                   |                               |                                   |                              |                                   |                              |

- Renforcement musculaire**
- Cardio**
- Souplesse, relax**
- Cours Lagon**
- Cours en supplément**
- Sur réservation
- \*\*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 AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

