

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A PARTIR DU
08 JANVIER 2018

JOUR	HEURE	ACTIVITE	DUREE	JOUR	HEURE	ACTIVITE	DUREE	JOUR	HEURE	ACTIVITE	DUREE			
LUNDI FITNESS	09:30	Gym Essentielle	45'	JEUDI FITNESS	09:30	CAF	45'	MERCREDI FITNESS	09:30	BODYPUMP	60'			
	10:15	Stretching	45'		10:30	Pilates Fonda	45'		12:30	Training Time	30'			
	12:30	CAF	45'		12:30	BODYPUMP	45'		17:45	Gym Essentielle	45'			
	14:30	Gym Essentielle	45'		12:30	BODYCOMBAT	45'		18:30	CAF	45'			
	17:00	Pilates Inter (studio)	60'		14:30	Aqua Sculpt	45'		19:15	Mix Dance	45'			
	17:45	Training Time	45'		15:15	Aqua Total	30'		AQUATIQUE	09:30	YOGA DYNAMIQUE	45'		
	18:15	Pilates Fonda (studio)	60'		17:30	Aqua Rythmo	45'			10:15	CAF	45'		
	18:30	Dance Aéro	45'		18:30	Aqua Total	45'			12:30	BODYCOMBAT	45'		
	19:15	BODYCOMBAT	30'		19:15	Aqua Total	45'			17:45	Gym Dos	45'		
	MARDI FITNESS	19:30	Pilates Inter (studio)		60'	20:15	AQUA BIKE*		30'	VENDREDI FITNESS	09:30	BODYPUMP	60'	
19:45		BODYPUMP	30'	SAMEDI FITNESS	09:30	Aqua Total	45'	10:30	Stretching		30'			
MERCREDI FITNESS		09:30	BODYPUMP		60'	10:30	Aqua Sculpt	45'	12:30		Mix Dance	45'		
		12:30	Training Time		30'	14:30	Aqua Rythmo	45'	17:45		Total Silhouette	45'		
		17:45	Gym Dos		45'	17:30	Aqua Total	45'	18:30		Mix Dance	45'		
		18:30	CAF		45'	18:30	Aqua Sculpt	45'	18:30		Pilates Fonda (studio)	45'		
		19:15	Mix Dance		45'	19:30	Aqua Total	45'	AQUATIQUE		09:30	Aqua Total	45'	
		MARDI FITNESS	09:30		YOGA DYNAMIQUE	45'	09:30	Aqua Total			45'	10:30	Aqua Total	45'
			10:15		CAF	45'	10:30	Aqua Sculpt			45'	11:30	Natation Maternité*	
			12:30		BODYCOMBAT	45'	12:30	Aqua Total			45'	12:30	Natation Adultes*	
	17:45		Gym Dos		45'	14:30	Aqua Rythmo	45'	13:45	AQUA BIKE*	30'			
	18:30		CAF	45'	17:30	Aqua Total	45'	14:30	Aqua Sculpt	45'				
19:15	Mix Dance		45'	18:30	Aqua Sculpt	45'	17:30	Aqua Training	45'					
MERCREDI FITNESS	09:30		BODYPUMP	60'	19:30	Aqua Total	45'	18:30	Aqua Total	45'				
	12:30		Training Time	30'	09:30	Aqua Total	45'	09:15	Aqua Total	45'				
	17:45		Gym Essentielle	45'	10:00	Aqua Rythmo	30'	10:15	Bébés Nageurs*					
	18:30		Step	45'	10:45	Réservé		11:15-12:45	Natation enfants adultes*					
	19:15	BODYPUMP	60'	11:45-16:45	Natation enfants adultes*									
	MERCREDI FITNESS	09:30	BODYPUMP	60'	17:30	Aqua Total	45'							
		12:30	Training Time	30'	18:30	Aqua Boxe	45'							
		17:45	Gym Essentielle	45'	19:15	Aqua Total	45'							
		18:30	Step	45'	20:15	AQUA BIKE*	30'							
		19:15	BODYPUMP	60'										
MERCREDI FITNESS		09:30	BODYPUMP	60'										
		12:30	Training Time	30'										
		17:45	Gym Essentielle	45'										
		18:30	Step	45'										
		19:15	BODYPUMP	60'										

*Activités hors abonnement (Renseignement à l'accueil)

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi au Vendredi : 9h - 21h
Samedi : 9h - 13hCOURS COLLECTIFS
AMBOISE 2017-2018Les Océades
aqua gym club**BILAN FORME :** Vous définissez lors de votre premier rendez vous avec un coach de l'équipe, votre suivi personnalisé évolutif en salle de musculation/cardio training et en cours collectifs.

COURS AQUATIQUES

Aqua Gym : Gymnastique en piscine associant tonification, assouplissements du corps et bienfaits de l'eau, apportant confort et sécurité dans les placements.**Aqua Total :** Cours d'aqua gym de 45 min.**Aqua Sculpt :** Aqua gym avec utilisation d'haltères en mousse pour un travail de renforcement musculaire.**Aqua Rythmo :** Aqua gym avec support musical. Séance plus tonique à visée cardio vasculaire.**Aqua Boxe :** Aqua gym avec support musical reprenant des mouvements de boxe et différents arts martiaux.**Aqua Training :** Cours de fitness aquatique en circuit training avec une succession d'ateliers rythmés en musique.**Aqua Pilates :** Cours de tonification et de renforcement des muscles profonds, posturaux, du dos et de la ceinture abdominale. Améliore la posture du corps.**AQUA BIKE :** Séance de vélo aquatique en musique, accessible à tous, travail cardio vasculaire à effet drainant.

COURS PEU INTENSIFS

Stretching : Assouplissements, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires.**Gym Essentielle :** Accessible à tous, c'est un travail complet du corps en étirements et raffermissements musculaires.**Gym Dos :** Gymnastique orientée vers la prévention des problèmes de dos à travers un travail de relaxation, d'assouplissements et de renforcement musculaire en douceur.**Pilates :** Gymnastique de renforcement des muscles profonds de la colonne vertébrale et du gainage abdominal. 2 niveaux d'intensité : intermédiaire et fondamental.**YOGA DYNAMIQUE :** Enchaînement tonique et fluide de postures rythmé par la respiration.

Pour renouer avec soi-même, améliorer sa souplesse, sa résistance physique et psychique.

Serviette obligatoire sur les tapis

COURS D'INTENSITÉ MOYENNE

CAF : Travail de renforcement et tonification des cuisses, abdominaux et fessiers.**Total Silhouette :** Travail de renforcement et tonification généralisée.**BODYPUMP :** Cours avec barre et poids qui s'adresse à tout le monde. Utilisant des charges moyennes et un grand nombre de répétitions, le BODYPUMP vous offre un entraînement complet et une dépense calorifique importante. Initiation nécessaire sur RDV avant votre 1er cours.**Training Time :** Entraînement réalisé avec des mouvements fonctionnels (mouvements que l'on retrouve dans la vie de tous les jours : soulever, pousser, tirer, se baisser, enjamber, pivoter, lancer, attraper, se déplacer). 3 objectifs différents, 3 niveaux d'entraînement différents.

COURS TRÈS INTENSIFS

Step : Travail cardio vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. 2 niveaux d'intensité.**Dance aéro :** Cours cardio vasculaire chorégraphié.**Mix Dance :** Cours cardio vasculaire ludique inspiré de la danse. Chorégraphie simple accessible à tous, ambiance assurée.**BODYCOMBAT :** Entraînement inspiré des arts martiaux fort en énergie. Vous apprendrez comment donner des coups de poings et de pieds, vous améliorerez votre condition physique et gagnerez en force.**COACHING :** Coaching personnalisé ou en petit groupe sur demande et sur rendez-vous (prestation en supplément des abonnements).

Rejoignez-nous sur nos pages Facebook

Les Océades et Les Océades - Aqua Gym Club Amboise

Rue Ernest Mabile - AMBOISE - 02 47 57 78 96 - www.lesoceades.fr