

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A PARTIR DU
03 SEPTEMBRE 2018

JOUR	HEURE	COURS	DURÉE	JOUR	HEURE	COURS	DURÉE	JOUR	HEURE	COURS	DURÉE
LUNDI	09:30	GYM ESSENTIELLE	45'	MARDI	09:30	YOGA DYNAMIQUE	45'	MERCREDI	09:30	BODYPUMP	60'
	10:15	STRETCHING	45'		10:15	CAF	45'		12:30	TRAINING TIME	45'
	12:30	CAF	45'		12:30	BODYCOMBAT	45'		17:45	GYM ESSENTIELLE	45'
	17:00	PILATES 1 (STUDIO)	60'		17:45	GYM DOS	45'		18:30	DANCE AERO 2	45'
	17:45	TRAINING TIME	45'		18:30	CAF	45'		19:15	BODYPUMP	60'
	18:15	PILATES 1 (STUDIO)	60'		19:15	TOTAL SILHOUETTE	45'				
	18:30	MIX DANCE	45'								
	19:15	BODYCOMBAT	30'								
	19:30	PILATES 2 (STUDIO)	60'								
19:45	BODYPUMP	30'									
MERCREDI	09:30	BODYPUMP	60'	JEUDI	09:30	GYM ESSENTIELLE	45'	VENDREDI	09:30	BODYPUMP	60'
	12:30	TRAINING TIME	45'		10:30	PILATES	45'		12:30	MIX DANCE	45'
	17:45	GYM ESSENTIELLE	45'		12:30	BODYPUMP	45'		17:45	CAF	45'
	18:30	DANCE AERO 2	45'		17:45	YOGA DYNAMIQUE	45'		18:30	DANCE AERO 1	30'
	19:15	BODYPUMP	60'		18:30	BODYCOMBAT	60'		19:00	STEP DANCE 1	30'
					19:30	ABDOS KILLERS	15'				
JEUDI	09:30	AQUA RYTHMO	45'	VENDREDI	09:30	BODYPUMP	60'	SAMEDI	10:15	CAF	45'
	10:30	AQUA TOTAL	45'		12:30	MIX DANCE	45'		11:00	BODYPUMP	45'
	12:30	AQUA RYTHMO	45'		17:45	CAF	45'				
	13:45	AQUA BIKE*	30'		18:30	DANCE AERO 1	30'				
	14:30	AQUA SCULPT	45'		19:00	STEP DANCE 1	30'				
	15:15	AQUA GYM	30'								
	17:30	AQUA RYTHMO	45'								
	18:30	AQUA TOTAL	45'								
	19:15	AQUA TOTAL	45'								
20:15	AQUA BIKE*	30'									
VENDREDI	09:30	AQUA TOTAL	45'	SAMEDI	10:15	CAF	45'	DIMANCHE	09:15	AQUA TOTAL	45'
	10:30	AQUA SCULPT	45'		11:00	BODYPUMP	45'		10:00-11:30	NATATION ENFANTS*	
	12:30	AQUA TOTAL	45'						11:30-12:15	NATATION BEBES*	
	14:30	AQUA RYTHMO	45'						12:15-12:45	NATATION ENFANTS*	
	17:30	AQUA TOTAL	45'								
	18:30	AQUA SCULPT	45'								
	18:30	AQUA TOTAL	45'								
	19:30	AQUA TOTAL	45'								

*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil

Serviette obligatoire sur les tapis
+ baskets de sport ou tongs propres

HORAIRES D'OUVERTURE

Lundi au Vendredi : 09:00 - 21:00
Samedi : 09:00 - 13:00

Les Océades

Vivre en forme est essentiel

COURS COLLECTIFS 2018

AMBOISE

COACHING : Coaching personnalisé ou en petit groupe sur demande et sur rendez-vous (prestation en supplément des abonnements).

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 SANTÉ

Stretching : Assouplissements, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires (45 min)

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. (45 min)

Pilates 1 : Initiez-vous à la méthode Pilates en apprenant les 16 mouvements de base. Le pilates a pour objectif le développement des muscles profonds, l'amélioration de la posture, l'équilibre musculaire et l'assouplissement articulaire. (45-60 min)

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. (60 min)

Aqua Gym : Gymnastique en piscine associant tonification, assouplissements du corps et bienfaits de l'eau, apportant confort et sécurité dans les placements. (30 min)

Aqua Pilates : Cours de tonification et de renforcement des muscles profonds, posturaux, du dos et de la ceinture abdominale. Améliore la posture du corps. (30 min)

COURS D'ENTRETIEN

Gym Essentielle : Accessible à tous, c'est un travail complet du corps en étirements et raffermissements musculaires. (45 min)

Pilates 2 : Vous êtes déjà initié à la méthode Pilates fondamentale, vous pourrez avancer dans des options qui vous permettront une meilleure maîtrise de la méthode avec ou sans petit matériel.

Vous gagnez en tonification, en mobilité en maîtrise du mouvement. (45-60 min)

CAF : Travail de renforcement et tonification des cuisses, abdominaux et fessiers. (45 min)

Total Silhouette : Travail de renforcement et tonification généralisé. (45 min)

Step Dance : Travail cardio-vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. (45 min)

Aqua Sculpt : Aqua gym avec utilisation d'haltères en mousse pour un travail de renforcement musculaire. (30 min)

Aqua Rythmo : Aqua gym avec support musical. Séance plus tonique à visée cardio vasculaire. (30 min)

Aqua Total : Cours d'aqua gym de (45 min)

COURS D'AMÉLIORATION DES PERFORMANCES

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.

Step : Travail cardio-vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. 2 niveaux d'intensité. (45 min)

Mix Dance : Cours cardio vasculaire ludique inspiré de la danse. Chorégraphie simple accessible à tous, ambiance assurée. (45 min)

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 calorique importante. (45 à 60 min). Initiation nécessaire sur RDV avant votre 1er cours.

Dance Aéro : Cours cardio vasculaire chorégraphié (45 min)

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. (45 à 60 min)

Aqua Boxe : Aqua gym avec support musical reprenant des mouvements de boxe et différents arts martiaux (30 min)

Aqua Training : Cours de fitness aquatique en circuit training avec une succession d'ateliers rythmés en musique (30 min)

AQUA BIKE* : Séance de vélo aquatique en musique, accessible à tous, travail cardio vasculaire à effet drainant (30 min - forfaits spécifiques).

* Réservation obligatoire
Serviette obligatoire sur les tapis