

Planning

du LUNDI 4 JUILLET AU 31

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi
9:45 - 10:30 Bodysculpt	9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:30 ^{aléop} Mobility	9:45 - 10:30 Aqua Cycling	9:45 - 10:30 L.I.A	9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:30 Total body	9:45 - 10:30 Aqua Gym	9:45 - 10:45 Circuit Training	9:45 - 10:30 Aqua Cycling	9:45 - 10:45 Bodypump
10:30 - 11:15 Pilates	11:00 - 11:45 Aqua Stretch	10:30 - 11:15 F.A.C	11:00 - 11:45 Aqua Gym	10:30 - 11:15 Pilates	11:00 - 11:45 Aqua Stretch	10:30 - 11:15 Stretching	11:00 - 11:45 Aqua Gym	11:00 - 11:45 Aqua Gym		10:45 - 11:30 Bodybalance
12:30 - 13:15 ^{aléop} Mobility	12:30 - 13:15 Aqua Cycling	12:30 - 13:15 Bodypump	12:30 - 13:15 Aqua Step	12:30 - 13:15 Bodysculpt	12:30 - 13:15 Aqua Cycling	12:30 - 13:15 Bodybalance		12:30 - 13:15 Circuit Training	12:30 - 13:15 Aqua Step	Horaires du club <hr/> Lundi au vendredi 9:30 - 14:00 16:30 - 21:00 Samedi 9:30 - 14:00 Dimanche 9:30 - 12:30
18:00 - 18:45 ^{aléop} Force	18:00 - 18:45 Aqua Training	18:00 - 18:45 ^{aléop} Athletic	18:00 - 18:45 Aqua Training	18:00 - 18:30 ^{aléop} Cardio	18:00 - 18:45 Aqua Power	18:00 - 18:45 F.A.C	17:45 - 18:30 Aqua Combat	17:30 - 18:00 Force spécial Core		
18:45 - 19:45 Bodycombat	19:00 - 19:45 Hiit Cycling	18:45 - 19:30 ^{aléop} Cycle	18:45 - 19:45 Bodyjam	18:30 - 19:00 ^{aléop} Mobility		18:30 - 19:15 Aqua Training		18:00 - 19:00 Bodycombat		
19:00 - 20:00 Cardio Cycling		19:00 - 20:00 Bodypump	19:00 - 19:45 Aqua Cycling	19:00 - 20:00 Bodypump	19:00 - 19:45 Aqua Cycling	18:45 - 19:30 ^{aléop} Cycle	18:45 - 19:30 Bodyattack	18:30 - 19:30 Cardio Cycling		
						19:30 - 20:15 Hiit Cycling		19:00 - 20:00 Bodybalance		

Planning non contractuel, susceptible de modification en cours d'année et de réduction pendant les vacances scolaires.

Découvrez
tous nos cours !



Bodycombat - 700 kcal
Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux pour améliorer la coordination et gagner en force et en endurance.

Bodyattack - 550 kcal
Cours combinant des mouvements athlétiques et de renforcement pour développer l'endurance et la force.

Bodypump - 500 kcal
Cours à l'aide de poids, pour des muscles fins et dessinés, pour un physique renforcé.

Bodyjam - 500 kcal
Cours de cardio qui vous invite aux joies de la danse.

Mobility - 300 kcal
Cours permettant de renforcer et assouplir les muscles en profondeur afin de se mouvoir sans contrainte.

Aleop Force spécial Core - 300 kcal
Cours permettant un renforcement musculaire fonctionnel ciblé sur le centre du corps (abdominaux, bas du dos, fessiers, hanches).

Aleop Force - 400 kcal
Cours permettant un renforcement musculaire fonctionnel afin de tonifier l'ensemble des muscles du corps.

Aleop Athlétique - 500 kcal
Cours mixant les Aleop Cardio, Force et/ou Mobility afin d'améliorer sa condition physique générale.

Aleop Cardio - 350 kcal
Cours à visée cardiovasculaire inspiré de la préparation physique sportive. Énergique, explosif et fun.

Aleop Cycle - 550 kcal
Pédalez aux rythmes de la musique avec des changements de cadences, de résistances et de positions.

Circuit Training - 350 kcal
Cours consistant à enchaîner plusieurs exercices pour améliorer sa condition physique.

L.I.A - 330 kcal
Cours chorégraphié sans impact permettant d'améliorer son cardio et sa coordination.

Total body - 320 kcal
Cours de renforcement musculaire avec ou sans petit(s) matériel(s) pour tonifier tout le corps.

Bodysculpt - 320 kcal
Cours de renforcement musculaire avec petit(s) matériel(s) pour affiner la silhouette et travailler sa coordination.

F.A.C - 320 kcal
Cours de Cuisses - Abdos - Fessiers avec ou sans petit(s) matériel(s).

Bodybalance - 300 kcal
Cours inspiré des mouvements de Yoga, de Pilates et de Stretching.

Pilates - 190 kcal
Cours qui améliore la posture, qui favorise l'équilibre musculaire et tonifie les muscles profonds.

Stretching - 160 kcal
Cours qui améliore la souplesse visant à l'entretien musculaire et artériel.

Aqua Gym - 320 kcal
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Aqua Tonic - 470 kcal
Améliore la dépense énergétique, le raffermissement du corps et la sangle abdominale. Travail avec ou sans matériel.

Aqua Tonic + - 510 kcal
Cours très énergiques permettant le raffermissement du corps grâce à des mouvements et du matériel varié.

Hiit Cycling - 450 kcal
45 minutes d'effort intense pour booster sa condition physique et améliorer son tonus musculaire.

Aqua Cycling - 450 kcal
Améliore et entretient la condition physique générale. Favorise la tonicité et le remodelage de l'ensemble du corps.

Cardio Cycling - 600 kcal
Une heure d'effort : 30 minutes de vélo et 30 minutes d'exercices ciblés sur les jambes. L'arme ultime contre la cellulite. Tonifie les cuisses et les fessiers, améliore l'endurance.

Aqua Power - 470 kcal
Cours puissant avec utilisation d'haltères offrant une résistance intensive. Excellent renforcement de l'ensemble du corps, permet de développer la résistance à l'effort.

Aqua Combat - 530 kcal
Cours de cardio inspiré des arts martiaux. Grâce à l'utilisation de gants aquatiques vous allez vous défouler, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre coordination.

Aqua Step - 430 kcal
Brûle rapidement les calories, tonification du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail avec un step pour améliorer la coordination.

Aqua Training - 470 kcal
Exercices enchaînés sur différents ateliers en circuit (bike, haltères,...). Mix varié et efficace.

Aqua Stretch - 160 kcal
Soulage les douleurs articulaires. Améliore la mobilité et l'amplitude articulaire, action sur l'équilibre et la souplesse.