

# Planning

## du LUNDI 15 AOUT AU 28 AOUT

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi	
9:45 - 10:30 <b>Bodysculpt</b>	9:45 - 10:30 <b>Aqua Gym</b>	9:45 - 10:30 <b>Mobility</b>	9:45 - 10:30 <b>Aqua Cycling</b>	9:45 - 10:30 <b>L.I.A</b>	9:45 - 10:30 <b>Aqua Gym</b>	9:45 - 10:30 <b>Total body</b>	9:45 - 10:30 <b>Aqua Gym</b>	9:45 - 10:30 <b>Aqua Cycling</b>		9:45 - 10:45 <b>Bodypump</b>	
10:30 - 11:15 <b>Pilates</b>	11:00 - 11:45 <b>Aqua Stretch</b>	10:30 - 11:15 <b>F.A.C</b>	11:00 - 11:45 <b>Aqua Gym</b>	10:30 - 11:15 <b>Pilates</b>	11:00 - 11:45 <b>Aqua Stretch</b>	10:30 - 11:15 <b>Stretching</b>	11:00 - 11:45 <b>Aqua Gym</b>	11:00 - 11:45 <b>Aqua Gym</b>			
12:30 - 13:15 <b>Mobility</b>	12:30 - 13:15 <b>Aqua Cycling</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodypump</b>	12:30 - 13:15 <b>Aqua Step</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodysculpt</b>	12:30 - 13:15 <b>Aqua Cycling</b>	12:30 - 13:15 <b>Bodybalance</b>		12:30 - 13:15 <b>Aqua Step</b>			
18:00 - 18:45 <b>Force</b>	18:00 - 18:45 <b>Aqua Training</b>	18:00 - 18:45 <b>Athletic</b>	18:00 - 18:45 <b>Aqua Training</b>	18:00 - 18:30 <b>Cardio</b>	18:00 - 18:45 <b>Aqua Power</b>	18:00 - 18:45 <b>F.A.C</b>	18:00 - 18:45 <b>Aqua Combat</b>	18:00 - 19:00 <b>Bodybalance</b>			
18:45 - 19:45 <b>Bodycombat</b>	19:00 - 19:45 <b>Hiit Cycling</b>	18:45 - 19:45 <b>Bodyjam</b>		18:30 - 19:00 <b>Mobility</b>		18:45 - 19:30 <b>Bodyattack</b>		18:30 - 19:30 <b>Cardio Cycling</b>			
		19:00 - 20:00 <b>Cardio Cycling</b>		19:00 - 20:00 <b>Bodypump</b>	19:00 - 19:45 <b>Aqua Cycling</b>	19:00 - 19:45 <b>Aqua Training</b>					

### Horaires du club

Lundi au vendredi

9:30 - 14:00  
16:30 - 21:00

Samedi  
9:30 - 14:00

Dimanche  
9:30 - 12:30

Découvrez  
tous nos cours !

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

**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 articulaire.

**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.