

PLANNING DES COURS COLLECTIFS

A PARTIR DU
02 JANVIER 2019

2019

AMBOISE
02 47 57 78 96

Les Océades
aqua gym club



| JOUR | HEURE | ACTIVITE | DUREE | JOUR | HEURE | ACTIVITE | DUREE | JOUR | HEURE | ACTIVITE | DUREE | | |
|-------|----------|--------------------|-------|--------------|----------|------------------|-----------------|--------------|-------|-----------------|-------|-----------|-----|
| LUNDI | 09:30 | GYM ESSENTIELLE | 45' | MARDI | 09:30 | YOGA DYNAMIQUE | 45' | JEUDI | 09:30 | GYM ESSENTIELLE | 45' | | |
| | 10:15 | STRETCHING | 45' | | 10:15 | CAF | 45' | | 10:30 | PILATES | 45' | | |
| | 12:30 | CAF | 45' | | 12:30 | BODYCOMBAT | 45' | | 12:30 | BODYPUMP | 45' | | |
| | 17:00 | PILATES 1 (STUDIO) | 60' | | 17:45 | GYM DOS | 45' | | 17:45 | YOGA DYNAMIQUE | 45' | | |
| | 17:45 | TRAINING TIME | 45' | | 18:30 | CAF | 45' | | 18:30 | BODYCOMBAT | 60' | | |
| | 18:15 | PILATES 1 (STUDIO) | 60' | | 19:15 | TOTAL SILHOUETTE | 45' | | 19:30 | ABDOS KILLERS | 15' | | |
| | 18:30 | MIX DANCE | 45' | | MERCREDI | 09:30 | BODYPUMP | | 60' | VENDREDI | 09:30 | BODYPUMP | 60' |
| | 19:15 | BODYCOMBAT | 30' | | | 12:30 | TRAINING TIME | | 45' | | 12:30 | MIX DANCE | 45' |
| | 19:30 | PILATES 2 (STUDIO) | 60' | | | 17:45 | GYM ESSENTIELLE | | 45' | | 17:45 | CAF | 45' |
| 19:45 | BODYPUMP | 30' | 18:30 | DANCE AERO 2 | | 45' | 18:30 | DANCE AERO 1 | 30' | | | | |
| | | | 19:15 | BODYPUMP | | 60' | 19:00 | STEP DANCE 1 | 30' | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |

*Activités hors abonnement, renseignements à l'accueil
Serviette obligatoire sur les tapis
+ baskets de sport ou tongs propres

HORAIRE D'OUVERTURE

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



COURS COLLECTIFS 2018 AMBOISE

Les Océades
Vivre en forme est essentiel

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

