

DESSCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS 2022

FITNESS	GYM SANTÉ	SMALL TRAINING	AQUA	RPM
BOXE FUSION	ABDOMINAUX DE GASQUET	CROSS TRAINING	AQUAGYM	RPM
La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices cardiovasculaire, de renforcement musculaire le tout mêlés à l'utilisation des sacs de frappe pour vous exercer aux techniques pieds/poings... Le cours idéal pour brûler un max de calories, se tonifier tout en se défoulant ! Cours accessible avec l'abo sport, intense ou liberté !	Un enchaînement de postures variées accessible à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner constitue le fil conducteur de cette pratique.	Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gym, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs. Entraînement complet et varié.	Un cours de renforcement musculaire et cardio d'intensité légère à modérée. Cet entraînement permet d'obtenir un renforcement musculaire de l'ensemble du corps afin d'améliorer votre condition physique générale : une solution douce pour entretenir son corps	Le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.
TOTAL RENFO	BOSU	CROSSTRAINING ADAPTE	AQUABIKE	
Un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'ensemble du corps.	Le « Bosu » est un ballon en demi-sphère qui permet de réaliser de nombreux exercices. Excellent moyen pour rendre vos séances de sport plus intenses et plus ludiques. Celui-ci sera utile afin d'améliorer vos réflexes, votre équilibre et vous permettra d'augmenter votre force et votre endurance.	Le crosstraining vous intéresse mais vous avez peur de ne pas pouvoir pratiquer ? Ce créneau est fait pour vous ! Le coach s'adapte à votre intensité mais aussi à vos pathologies et vous propose de travailler de manière adéquate pour renforcer à la fois vos muscles et votre cœur d'une manière ludique.	L'Aquabike consiste à pédaler dans l'eau sur un vélo immergé dans la piscine. Idéal pour travailler le cardio, la silhouette et les articulations en douceur. Permet d'améliorer la circulation sanguine, d'affiner et drainer vos cuisses.	
MOOVE & DANCE / CARDIO'FORM	YOGA	CROSSTRAINING SMART	AQUABOXE	
Une séance d'enchaînements de danse pour se défouler en musique.	Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.	Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur.	Un défouloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.	
STEP	STRETCHING	K.BOXE	AQUAJUMP	
Un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination.	Exercice d'étirements et d'assouplissement qui amélioreront votre souplesse, votre amplitude de mouvements et débarrasseront certains muscles de leur raideur.	Ce cours vise à améliorer votre condition physique grâce à des exercices propres à la boxe. Il convient aussi bien aux débutants qu'aux initiés. Une partie technique pour vous apprendre à vous déplacer, esquiver, porter un coup (au sac de frappe) suivie d'une partie plus intense qui sollicite vos capacités cardio-vasculaires.	Un trampoline placé au fond de l'eau permet de jouer sur le déséquilibre et l'intensité du travail à la fois de la sangle abdominale et des membres inférieurs.	
HIIT	HATHA/YIN YOGA	TRX	AQUAMIX 1	
Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très brefs.	Une véritable connexion corps/esprit. HATHA YOGA : les postures sont tenues de 30 secondes à 3 minutes, tout en pratiquant une respiration lente et profonde. Elle permet aux pratiquants d'être à l'écoute de leurs corps YIN YOGA : rythme très lent favorisant l'étirement des fascias, des ligaments et des tendons, tout en améliorant la circulation du sang dans les jointures. Toutes les postures sont exécutées au sol.	Un entraînement en suspension à l'aide de deux sangles accessibles à tous. Un travail en instabilité constante qui vous permettra de prendre conscience des limites de votre corps et vous apprendra à gérer votre rythme. Vous devez gagner vos abdominaux et puiser dans la force de vos bras et de vos jambes ce qui permet un renforcement des muscles longs et profonds.	Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike !	
STRETCH HIIT	AUTOMASSAGES / MOBILITÉ		AQUAMIX 2	
Cours de HIIT suivi d'une séance de stretching. Vous vous entraînez dur et vous profitez ensuite d'un retour au calme avec quelques étirements et exercices de mobilité.	Votre coach Lucie, ostéopathe vous accompagne durant ce créneau de 30 minutes pour apprendre et pratiquer les techniques d'automassage. De quoi soulager vos maux, mieux récupérer et gagner en performance.		Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées.	
CAF				
Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes...				
BODYATTACK				
Cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Combinaison de mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats.				
MIX CARDIO / RENFO				
Un savant mélange d'exercice musculaires et cardio-vasculaires permettant des renforcer votre cœur, tonifier votre corps tout en brûlant des calories.				

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Total Renfo	Mal de dos			
10h00					
10h30		Gasquet déb. 1h			Aquabike
11h00					Nage libre 11h15-12h15
11h30					
12h00					
12h30	Total Renfo				
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30			RPM	TRX CT	Aquagym
17h45					
18h00	Step conf.	Fitball	RPM	CT	Aquabike
18h30					
19h00		HATHA/YIN YOGA		CT smart	Aquaboxe
19h30					
20h00					

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30	Stretch HIIT	Gasquet int. 1h			
10h00					
10h30		HATHA YOGA 1h			
11h00					Nage libre 11h15-12h15
11h30					
12h00					
12h30		Fitball		HIIT 30'	
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30		Gasquet déb.	RPM	CT	Aquabike
17h45					
18h00				K.BOXE	
18h30	CAF	Gasquet int. 1h		CT	Aquajump
19h00				K.BOXE	
19h30	Dance moove				Aquamix 1
20h00					

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30		Cardio'form			
10h00					
10h30				CT Adapté	
11h00					
11h30					
12h00					
12h30		Bosu			Aquamix 1
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30				TRX CT	
17h45					
18h00					
18h30	Bodyattack			CT	Aquamix 1
19h00					
19h30	Boxe fusion	Gasquet Stretching		CT smart	Aquamix 2
20h00					

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT	
8h00					
8h30		Gym douce			
9h00					
9h30					Aquagym
10h00					
10h30					
11h00			RPM		
11h30					
12h00					
12h30	Cardio Training			CT DE GASQUET	
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30	Total Renfo				
17h00					
17h30		Bosu		CT K.BOXE	Aquabike
17h45	HIIT 30'				
18h00					
18h30		Gasquet conf. 1h	RPM	CT K.BOXE	Aquaboxe
19h00					
19h30		HATHA/YIN YOGA		CT smart	Aquamix 1
20h00					

Vendredi

Samedi

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquagym
9h00					
9h30		Gasquet déb.		9h15 TRX ABDOS 30'	
10h00				CT	
10h30					
11h00					Nage libre 9h15-12h
11h30		Bosu			
12h00					
12h30		Gasquet int. 1h	RPM		
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h00					
16h30					
17h00					
17h30				CT	Aquamix 1
17h45					
18h00					
18h30	Boxe fusion				Aquaboxe
19h00					
19h30					
20h00					

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					Aquabike
9h00					
9h30					
10h00	Total Renfo			CT	
10h30					
11h00			RPM		
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

	FITNESS	GYM SANTE	RPM	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
8h00					
8h30					
9h00					Aquagym
9h30					
10h00					
10h30					
11h00					
11h30					
12h00					
12h30					
13h00					
13h30					
14h00					
14h30					
16h30					
17h00					
17h30					
17h45					
18h00					
18h30					
19h00					
19h30					
20h00					

Planning à partir
du 1^{er} décembre 2022



L'ETINCELLE
CLUB DE SPORTS

AQUAMIX 1 : Aquagym + Aquabike
AQUAMIX 2 : Aquaboxe + Aquajump

Pensez à vous munir de chaussons aquatiques pour l'aquabike.

Il est impératif de réserver le cours sur Mywellness. Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min. Sauf mention sur le planning tous nos cours ont une durée de 45 mn. À noter : tous les cours de Cross Training ont une durée d'une heure.