

Lundi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
7h30				CT 7h30 - 8h30	
8h30					Aquagym 8h30 - 9h15
9h30	Total renfo 9h30 - 10h15	Mal de dos 9h30 - 10h15			
10h30		Gasquet déb. 10h30 - 11h15			AquaBike 10h30 - 11h15
11h30					Nage libre 11h15 - 13h00
12h30	Total renfo 12h30 - 13h15				

Mardi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
9h30	Stretch HIIT 9h30 - 10h15	Gasquet int. 9h30 - 10h30			Aquagym 8h30 - 9h15
10h30		Yoga de Gasquet 10h30 - 11h15			
11h30					Nage libre 11h15 - 12h15
12h30	HIIT 30' 12h30 - 13h00	Fitball 12h30 - 13h15			

Mercredi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
9h30		Cardio'Form 9h30 - 10h15			Aquabike 8h30 - 9h15
10h30				CT Adapté 10h30 - 11h30	
12h30		BOSU 12h30 - 13h15			

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
8h30		Gym douce 8h30 - 9h15			
9h30					Aquagym 9h30 - 10h15
10h30			Bike 10h30 - 11h15		
12h30					CT de Gasquet 12h30 - 13h15

17h30			Bike 17h30 - 18h15	TRX 17h30 - 18h15	CT 17h30 - 18h30	Aquagym 17h30 - 18h15
18h00						
18h30	Step inter/avancé 18h30 - 19h15	Renfo postural 18h30 - 19h15	Bike 18h30 - 19h15		CT 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15
19h00						
19h30						
20h00		YOGA 19h30 - 20h30			CT Smart 19h30 - 20h30	Aquaboxe 19h30 - 20h15

17h30		Gasquet déb. 17h30 - 18h15	Bike 17h30 - 18h15		CT 17h30 - 18h30	Aquabike 17h30 - 18h15
18h00				K.Boxe 18h00 - 18h45	CT 18h30 - 19h30	Aquajump 18h30 - 19h15
18h30	CAF 18h30 - 19h15	Gasquet int. 18h30 - 19h30				
19h00				K.Boxe 19h00 - 19h45	CT 19h30 - 20h30	AquaHIIT 19h30 - 20h15
19h30	Dance Moove 19h30 - 20h15					

17h30		Gasquet int. 17h30 - 18h30			TRX 17h30 - 18h15	CT 17h30 - 18h30
18h30	Step déb. 18h30 - 19h15				TRX Fusion 18h30 - 19h15	CT 18h30 - 19h30
19h30	Boxe fusion 19h30 - 20h15	Stretching de Gasquet 19h30 - 20h15				CT Smart 19h30 - 20h30
20h00						AquaMix 2 19h30 - 20h15

17h30	Mix renfo/HIIT 17h30 - 18h15	BOSU 17h30 - 18h15			K.Boxe 17h30 - 18h15	CT 17h30 - 18h30	Aquagym 17h30 - 18h15
18h30		Gasquet conf. 18h30 - 19h30	Bike 18h30 - 19h15		K.Boxe 18h30 - 19h15	CT 18h30 - 19h30	Aquaboxe 18h30 - 19h15
19h30		YOGA 19h30 - 20h30				CT Smart 19h30 - 20h30	Aquabike 19h30 - 20h15

Vendredi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
8h30					Aquagym 8h30 - 9h15
9h30		Gasquet déb. 9h30 - 10h15			
10h30				CT 10h00 - 11h00	
11h30		BOSU 11h30 - 12h15			
12h30		Gasquet int. 12h30 - 13h15	Bike 12h30 - 13h15		
17h30					
18h00				CT 17h30 - 18h30	AquaMix 1 17h30 - 18h15
18h30					
19h00	Boxe fusion 18h30 - 19h15				Aquaboxe 18h30 - 19h15

Samedi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
9h00		Gasquet int. 9h00 - 10h00			Aquabike 8h30 - 9h15
10h00	Total renfo 10h00 - 10h45	Fitball de Gasquet 10h00 - 10h45			Nage libre 9h15 - 12h00
11h00			Bike 11h00 - 11h45		
11h30				CT 11h00 - 12h00	

Dimanche

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
11h00	Total renfo 11h00 - 11h45	AUTOMASSAGES/ MOBILITÉ 10h30 - 11h00		Bike 10h00 - 10h45	Aquagym 9h00 - 9h45
11h30		Stretching 11h00 - 11h45			AquaMix 2 10h00 - 10h45
12h00					Nage libre 10h45 - 12h00

Planning à partir
du 2 septembre 2024



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 e réserver le cour sur **Technogym App**.
Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS 2024

FITNESS	GYM SANTÉ	SMALL TRAINING	AQUA	STUDIO BIKING
BOXE FUSION	ABDOMINAUX DE GASQUET	CROSS TRAINING	AQUAGYM	Bike
La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices cardio-vasculaire, 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 accessibles 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 votre 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 contrôler votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique.
TOTAL RENFO	BOSU	CROSS TRAINING ADAPTÉ	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'augmenter votre force et votre endurance.	Le crosstraining adapté 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 coeur 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 et drainer les cuisses.	
MOOVE & DANCE / CARDIO'FORM	GYM DOUCE	CROSS TRAINING 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	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.	Le cours de Yoga guide les participants - à travers une série de postures physiques et d'exercices de respiration, visant à améliorer la flexibilité, la force et la concentration dans une ambiance apaisante, favorisant la détente et la connexion entre le corps et l'esprit. Le cours se termine souvent par une méditation ou une relaxation, permettant d'intégrer les bienfaits de la pratique.	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	TRX FUSION	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 entraînement fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils.	Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées.	
CAF	FITBALL		AQUAHIIT	
Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes...	Une activité qui se pratique avec un gros ballon souple et instable qui va demander une sollicitation permanente des abdominaux et permettre le renforcement des muscles profonds.		Cours aquatique à haute intensité basé sur un entraînement fractionné visant à brûler des calories et tonifier votre corps !	
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.				