

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				
13h30					

Mardi

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

Mercredi

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

Jeudi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
				CT 7h30 - 8h30	
		Gym douce 8h30 - 9h15			
					Aquagym 9h30 - 10h15
			Bike 10h30 - 11h15		
				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	Pump 19h30 - 20h15	YOGA 19h30 - 20h30			CT Smart 19h30 - 20h30	Aquaboxe 19h30 - 20h15
20h00						
20h30						

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

				TRX 17h30 - 18h15	CT 17h30 - 18h30	
	Step déb. 18h30 - 19h15			TRX Fusion 18h30 - 19h15	CT 18h30 - 19h30	AquaMix 1 18h30 - 19h15
	Boxe fusion 19h30 - 20h15	Stretching de Gasquet 19h30 - 20h15			CT Smart 19h30 - 20h30	AquaMix 2 19h30 - 20h15

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

Vendredi

	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
7h30					
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		
13h30					

Samedi

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

Dimanche

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

17h30				CT 17h30 - 18h30	AquaMix 1 17h30 - 18h15
18h00					
18h30					
19h00	Boxe fusion 18h30 - 19h15				AquaCircuit 18h30 - 19h15
19h30					
20h00					
20h30					

BESOIN D'UN CONSEIL ?

Présence d'un coach sur l'espace cardio / musculation

Lundi de 9h à 13h30 et de 17h à 20h

Mardi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 17h à 20h

Mercredi de 9h à 18h

Samedi de 9h à 13h

Planning à partir du 2 septembre 2025



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 **Technogym App**. Celui-ci sera maintenu à partir de 3 personnes min.

DESCRIPTIF

DES COURS COLLECTIFS 2025

FITNESS	GYM SANTÉ	SMALL TRAINING	AQUA	STUDIO BIKING
BOXE FUSION La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices car- diovasculaire, 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 !	ABDOMINAUX DE GASQUET Un enchainement de postures variées accessibles à tous. Grandir, mincir, étirer, affiner, constitue le fil conducteur de cette pratique.	CROSS TRAINING Une pratique d'entraînement fonctionnel basée sur des mouvements de gym, d'athlétisme, d'haltérophilie et des sports collectifs. Entraînement complet et varié.	AQUAGYM 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.	Bike 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 Un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'ensemble du corps.	BOSU 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.	CROSS TRAINING ADAPTÉ 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.	AQUABIKE 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 Une séance d'enchaînements de danse pour se défouler en musique.	GYM DOUCE Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques.	CROSS TRAINING SMART Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur.	AQUABOXE Un défouloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.	
STEP Un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination.	STRETCHING Exercice d'étirements et d'assouplissement qui amélioreront votre souplesse, votre amplitude de mouvements et débarrasseront certains muscles de leur raideur.	K.BOXE 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.	AQUAJUMP 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 Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très brefs.	YOGA 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.	TRX 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 apprendre 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.	AQUAMIX 1 Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike !	
STRETCH HIIT 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.	AUTOMASSAGES / 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.	TRX FUSION Un entraînement fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils.	AQUAMIX 2 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...	FITBALL 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.		AQUACIRCUIT Cours aquatique à haute intensité basé sur un entrainement fractionné visant à brûler des calories et tonifier votre corps !	
PUMP Un cours de Pump est un entraînement de renforcement musculaire qui utilise des poids libres, des barres et des haltères pour tonifier et sculpter le corps entier. Les exercices intensifs et dynamiques sont conçus pour travailler tous les principaux groupes musculaires à travers une série de mouvements chorégraphiés sur une musique motivante.				
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.				