

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
Total renfo 10h00 - 10h45	Gasquet int. 9h30 - 10h30		CT Smart 9h00 - 10h00	Aquabike 8h30 - 9h15
	Fitball de G. 10h30 - 11h15	Bike 11h00 - 11h45	CT 10h00 - 11h00	Nage libre 9h15 - 12h00
			CT 11h00 - 12h00	

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

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

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	ABDOMINAUX DE GASQUET	CROSS TRAINING	AQUAGYM	Bike
La BOXE FUSION c'est quoi ? Un mélange d'exercices cardiovasculaire, de renforcement musculaire le tout mêlé 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 déroulant ! 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. BOSU	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	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. GYM DOUCE	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.	Une discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété d'exercices et de techniques. STRETCHING	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 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 et drainer les cuisses.	
MOOVE & DANCE / CARDIO'FORM	CROSS TRAINING SMART	AQUABOXE		
Une séance d'enchaînements de danse pour se dérouler en musique.	Un cours cardio chorégraphié. Vous marchez autour d'un step en musique, ce qui permet de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. STEP	Cours idéal pour celui qui souhaite découvrir ou reprendre le cross training en douceur. K.BOXE	Un déroulement aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.	
HIIT	AQUAJUMP	AQUAMIX 1		
Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très brefs.	Exercice d'étirements et d'assouplissement qui amélioreront votre souplesse, votre amplitude de mouvements et débarrasseront certains muscles de leur raideur. YOGA	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. TRX	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.	
STRETCH HIIT	AQUAMIX 2	AQUACIRCUIT		
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. CAF	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. AUTOMASSAGES / MOBILITÉ	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 gainer vos abdominaux et puiser dans la force de vos bras et de vos jambes ce qui permet un renforcement des muscles longs et profonds. TRX FUSION	Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike !	
PUMP	FITBALL	UN entraînement fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils.	Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées.	
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.	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.			
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.				