

Lundi					Mardi					Mercredi					Jeudi				
FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA
			CT 7h30 - 8h30															CT 7h30 - 8h30	
				Aquagym 8h30 - 9h15					Aquagym 8h30 - 9h15									Aquagym 8h30 - 9h15	
Total renfo 9h30 - 10h15	Mal de dos 9h30 - 10h15				Stretch HIIT 9h30 - 10h15	Gasquet int. 9h30 - 10h30				Cardio'Form 9h30 - 10h15								Gym douce 8h30 - 9h15	
Gasquet déb. 10h30 - 11h15					Yoga de Gasquet 10h30 - 11h15													Bike 10h30 - 11h15	
			AquaBike 10h30 - 11h15							Nage libre 11h15 - 12h15									CT de Gasquet 12h30 - 13h15
Total renfo 12h30 - 13h15			Nage libre 11h15 - 13h00		HIIT 30' 12h30 - 13h00	Fitball 12h30 - 13h15				BOSU 12h30 - 13h15									

		Bike 17h30 - 18h15	TRX 17h30 - 18h15	CT 17h30 - 18h30	Aquagym 16h30 - 17h15														
					Aquagym 17h30 - 18h15														
Step inter/avancé 18h30 - 19h15	Renfo postural 18h30 - 19h15	Bike 18h30 - 19h15	CT 18h30 - 19h30	Aquabike 18h30 - 19h15															
Pump 19h30 - 20h15	YOGA 19h30 - 20h30		CT Smart 19h30 - 20h30	Aquaboxe 19h30 - 20h15															

Vendredi					Samedi					Dimanche					Planning à partir du 1 janvier 2026				
FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	FITNESS	GYM SANTÉ	STUDIO BIKING	SMALL TRAINING	AQUA	Planning à partir du 1 janvier 2026				
				Aquagym 8h30 - 9h15											Planning à partir du 1 janvier 2026				
															Planning à partir du 1 janvier 2026				
Gasquet déb. 9h30 - 10h15			CT 10h00 - 11h00		Total renfo 10h00 - 10h45	Gasquet int. 9h30 - 10h30			Aquabike 8h30 - 9h15						Planning à partir du 1 janvier 2026				
					Fitball de G. 10h30 - 11h15	Bike 11h00 - 11h45			CT Smart 9h00 - 10h00						Planning à partir du 1 janvier 2026				
BOSU 11h30 - 12h15									CT 10h00 - 11h00						Planning à partir du 1 janvier 2026				
Gasquet int. 12h30 - 13h15	Bike 12h30 - 13h15								Nage libre 9h15 - 12h00						Planning à partir du 1 janvier 2026				
															Planning à partir du 1 janvier 2026				
															Planning à partir du 1 janvier 2026				

		CT 16h30- 17h30																	
		CT 17h30 - 18h30		AquaMix 1 17h30 - 18h15															
Cardio Step 18h30 - 19h15																			

## 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

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 2026

FITNESS	GYM SANTÉ	SMALL TRAINING	AQUA	STUDIO BIKING
<b>BOXE FUSION</b>	<b>ABDOMINAUX DE GASQUET</b>	<b>CROSS TRAINING</b>	<b>AQUAGYM</b>	<b>Bike</b>
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.  <b>BOSU</b>	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.
<b>TOTAL RENFO</b>	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.	<b>CROSS TRAINING ADAPTÉ</b>	<b>AQUABIKE</b>	
Un cours d'endurance et de renforcement musculaire. Dans ce cours vous travaillez de façon tonique sur l'ensemble du corps.	 <b>GYM DOUCE</b>	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.	
<b>MOOVE &amp; DANCE / CARDIO'FORM</b>	 <b>STRETCHING</b>	<b>CROSS TRAINING SMART</b>	<b>AQUABOXE</b>	
Une séance d'enchaînements de danse pour se dérouler 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 dérouloir aquatique complet inspiré des sports de combat. Vous effectuez des mouvements pieds et poings avec l'eau comme seul adversaire.	
<b>STEP</b>	 <b>YOGA</b>	<b>K.BOXE</b>	<b>AQUAJUMP</b>	
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.	
<b>HIIT</b>	 <b>TRX</b>	 <b>AQUAMIX 1</b>		
Une méthode d'entraînement qui consiste à alterner des périodes courtes d'efforts intenses avec des temps de récupération également très courts.	 <b>YOGA</b>	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.	Cours aquatique composé d'aquagym et d'aquabike !	
<b>STRETCH HIIT</b>	 <b>TRX FUSION</b>	 <b>AQUAMIX 2</b>		
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.	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 fonctionnel intégrant le TRX ainsi que d'autres outils.	Un mélange aquatique très tonique : aquajump et aquaboxe combinées.	
<b>CAF</b>	 <b>FITBALL</b>	 <b>AQUACIRCUIT</b>		
Venez tonifier vos cuisses, fessiers et renforcer votre sangle abdominale avec ce cours de 45 minutes...	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.		Cours aquatique à haute intensité basé sur un entraînement fractionné visant à brûler des calories et tonifier votre corps !	
<b>PUMP</b>	 <b>FITBALL</b>			
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.			
<b>MIX CARDIO / RENFO</b>				
Un savant mélange d'exercice musculaires et cardio-vasculaires permettant des renforcer votre cœur, tonifier votre corps tout en brûlant des calories.				