

## PÔLE FITNESS

- **Abdo Fessiers** : renforcement musculaire, pour une silhouette tonique et une posture améliorée.
- **Body Sculpt** : renforcement musculaire, haut et bas du corps, avec ou sans matériel.
- **Body Barre** : renforcement corporel, exercices ciblés, alliant force et posture, flexibilité et énergie.
- **NOUVEAU** : **Body Attack** : cours à haute énergie dont les mouvements s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux habitués.
- **Step** : tonifie les muscles du bas du corps, améliore la concentration, la mémoire, réduit le stress. (Chorégraphié.)
- **Caf** : renforce les muscles des cuisses, abdos et fessiers.
- **Group Cycle** : cyclisme indoor connecté, renforce les muscles et améliore les performances.
- **Tabata** : intervalles d'exercices courts et variés. Booste et motive.
- **Cardio Boxe** : frappes sur sac et exercices au poids du corps, améliorer la puissance et libérer le stress.
- **TRX** : utilise le poids du corps en suspension, renforce, sculpte, stabilité et souplesse.
- **Conditioning** : renforcement musculaire avec matériel.
- **Mobilité** : cours qui vise à améliorer la souplesse articulaire et l'amplitude des mouvements grâce à des exercices ciblés.
- **NOUVEAU** : **Cardio Latino** : cours de fitness chorégraphié inspiré des danses latino-américaines.

## PÔLE MUSCULATION

- **Team Training** : coaching en petit groupe.
- **Team Training Haltéro** : séance visant à développer sa technique sur des mouvements d'haltérophilie.
- **Team Training Renforcement fonctionnel** : entraînement qui vise à solliciter les muscles dont nous avons besoin au quotidien.

Pour accéder à des cours supplémentaires, en dehors de votre abonnement, utilisez vos unités :

- Team Training : 6U
- Natation : 2U
- Fitness : 3U
- Gym Aquatique : 3U (hors Aqua Biking et Wod Aqua)

La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler les cours.  
Le décompte des unités par cours est affiché à l'accueil du centre. La réservation est limitée à 4 cours par semaine (les cours déjà passés ne sont pas pris en compte).

**Aquavithal**  
Sport • Santé • Bien-être

## PÔLE WELLNESS

- **École du dos (EDD)** : restaure la posture, l'équilibre et les réflexes de maintien, prévient les troubles du tonus et posture. **5U**
- **Fly yoga** : postures de yoga aériennes, renforce les muscles, améliore la souplesse, réduit le stress, relaxation profonde. **6U**
- **Pilates Wall Unit** : améliore la posture, renforce les muscles profonds, augmente la flexibilité, mouvements fluides et contrôlés. **8U**
- **Pilates Mat Class Class**. **6U**
- **Yoga** : améliore la flexibilité, renforce les muscles profonds, apaise l'esprit grâce à la respiration et à la méditation. **6U**
- **Stretching** : réduit les tensions, favorise la souplesse et la relaxation, stimule la circulation sanguine. **4U**
- **Pole Dance** : force et souplesse, sculpte le corps, motivant dans une ambiance dynamique. **6U**

## PÔLE GYM AQUATIQUE

- **Aqua Douce** : renforcement musculaire doux avec coordination et équilibre.
- **Aqua Gym** : renforce le haut et le bas du corps avec la résistance de l'eau, faible impact.
- **Longe-côte** : travail global autour de la marche et du déplacement.
- **Aqua Fit** : renforcement musculaire et cardio, intensité modérée, tonifie votre corps.
- **Aqua Sculpt** : intense, orienté sur le renforcement musculaire.
- **Aqua Dance** : cours aquatique chorégraphié, alliant exercices cardio-vasculaires et de renforcement musculaire.
- **Aqua Training** : tonifie tout le corps et stimule le cardio, très intense.
- **AquaVithal** : travail mixant Aqua Training, Aqua Cardio et Aqua Sculpt.
- **Aqua Biking** : cyclisme aquatique, renforce les jambes, améliore la circulation et la posture. **30' : 6U - 45' : 8U**
- **WOD Aqua** : circuit mixant natation, renforcement à sec et aqua Gym, très intense. **6U**

U = unité - Pour toute activité non incluse dans votre abonnement.

Réservez vos cours sur : [www.aquavithal.fr](http://www.aquavithal.fr)

21 rue de la Paix • 41260 La Chaussée S'Victor

Tél. : 02 54 56 34 58



Siret : 977 939 867 00023 • RCS Blois : 977 939 867 • Code APE : 8551 Z



**Aquavithal**  
Sport • Santé • Bien-être

[www.aquavithal.fr](http://www.aquavithal.fr)

## PLANNING

À PARTIR DU 20 JANVIER 2025



Credits photos : Technogym, Fotolia, Adobe stock, freepik, Canva.

