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.
- **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.
- **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.
- **Spin & Sculpt :** phases de vélo et musculation, endurance, redéfinit la silhouette.
- **Tabata :** cours et entraînement fractionné à Haute Intensité. Enchaînement d'exercices cardio et/ou renforcement musculaire pour brûler un maximum de calories.
- **Body Jam :** cours cardio chorégraphié et dansé qui combine musique électro et mouvements dynamiques.
- **Body Core :** exercices avec élastiques/poids légers pour renforcer abdos, dos et fessiers; améliore posture, stabilité et tonicité du centre.
- **Glute Flow :** cours chorégraphié pour renforcer et tonifier les fessiers.

PÔLE MUSCULATION

- **Team Training :** entraînement dynamique et motivant mêlant cardio et renforcement musculaire.
- **Training Renfo :** entraînement centré sur la posture, le gainage, la mobilité et la qualité du mouvement.
- **Training Force :** cours axé sur le développement de la force et du renforcement musculaire.
- **Spé Run :** séance extérieure mêlant endurance, fractionné et vitesse. Travail adaptable à tous niveaux, en plein air (accessible à tous les abonements).

PÔLE WELLNESS

- **École du dos (EDD) :** restaure la posture, l'équilibre et les réflexes de maintien, prévient les troubles du tonus et posture. **5U**
- **Pilates Wall Unit :** améliore la posture, renforce les muscles profonds, augmente la flexibilité, mouvements fluides et contrôlés. **10U**
- **Pilates Reformer. 10U**
- **Pilates Mat Class Class. 7U**
- **Stretching :** réduit les tensions, favorise la souplesse et la relaxation, stimule la circulation sanguine. **4U**
- **Mobilité :** cours qui vise à améliorer la souplesse articulaire et l'amplitude des mouvements grâce à des exercices ciblés. **4U**

PÔLE AQUAFITNESS

- **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 Cardio :** intense, orienté sur le travail cardio-vasculaire.
- **Aqua Training :** tonifie tout le corps et stimule le cardio, très intense.
- **Aqua Biking :** cyclisme aquatique, renforce les jambes, améliore la circulation et la posture.
- **Aqua Form :** cours complet permettant d'améliorer la condition physique générale tout en réduisant l'impact sur les articulations.

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

Team Training : 6U, Natation : 2U, Fitness : 3U, Aquafitness : 3U

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

* **Pole Dance :** force et souplesse, sculpte le corps, motivant dans une ambiance dynamique. Gestion Pole Dance Tours, renseignements à l'accueil.

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

Réservez vos cours sur : www.aquavithal.fr
21 rue de la Paix • 41260 La Chaussée St Victor
Tél. : 02 54 56 34 58
Siret : 977 939 867 00023 • RCS Blois : 977 939 867 • Code APE : 8551 Z

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

Aquavithal
Sport • Santé • Bien-être

www.aquavithal.fr

PLANNING

À PARTIR DU 2 NOVEMBRE 2026



Aquavithal

Sport • Santé • Bien-être

LUNDI

- 9h15 · 45' Aqua Fit
- 10h00 · 45' Pilates Mat Class Base
- 10h15 · 30' Aqua Gym
- 10h00 · 45' Abdos Fessiers
- 10h00 · 45' Team Training
- 10h50 · 30' Longe-côte
- 10h50 · 45' Stretching
- 11h00 · 30' Aqua Douce
- 12h30 · 45' Aqua Cardio
- 12h30 · 45' École du dos
- 12h30 · 45' Body Sculpt
- 12h30 · 45' Team Training
- 14h30 · 30' Aqua Douce
- 17h30 · 30' Tabata
- 17h45 · 45' Stretching
- 17h45 · 45' Team Training
- 18h00 · 45' Body Sculpt
- 18h10 · 30' Aqua Form
- 18h30 · 55' Pilates Reformer Base
- 18h45 · 45' Group Cycle
- 18h50 · 45' Aqua Cardio
- 19h00 · 45' Team Training
- 19h30 · 55' Pilates Wall Unit Base
- 19h40 · 30' Body Core
- 19h45 · 45' Aqua Biking

MARDI

- 9h30 · 30' Longe-côte
- 10h00 · 55' Pilates Wall Unit Base
- 10h15 · 30' Aqua Gym
- 10h00 · 45' Body Sculpt
- 10h00 · 45' Team Training
- 11h00 · 30' Aqua Biking
- 11h00 · 55' Pilates Reformer Base
- 12h30 · 45' Aqua Dance
- 12h30 · 60' Pole Dance Tous niveaux*
- 12h30 · 55' Pilates Reformer Flow
- 12h30 · 45' Cardio Boxe
- 12h30 · 45' Team Training
- 17h45 · 45' École du dos Base
- 17h45 · 30' Group Cycle
- 18h10 · 45' Aqua Training
- 18 h00 · 55' Pilates Reformer Base
- 18h30 · 75' Pole Dance Choré*
- 18h30 · 45' Body Barre
- 18h15 · 45' Team Training
- 19h05 · 45' Aqua Sculpt
- 19h15- 45' Training Renfo
- 19h30 · 45' Glute Flow
- 20h00 · 30' Aqua Form
- 19h45 · 75' Pole Dance Inter*
- 19h15 · 60' Spé Run

MERCREDI

- 9h15 · 45' Aqua Sculpt
- 10h00 · 45' École du dos
- 10h00 · 45' TRX
- 10h15 · 45' Team Training
- 10h15 · 30' Aqua Gym
- 11h00 · 45' Stretching
- 11h00 · 30' Aqua Douce
- 11h00 · 45' Mobilité
- 12h30 · 45' Aqua Biking
- 12h30 · 55' Pilates Wall Unit Flow
- 12h30 · 45' Spin & Sculpt
- 12h30 · 45' Team Training
- 17h30 · 45' Pilates Mat Class Base
- 17 h30 · 55' Pilates Reformer Base
- 17h45 · 45' TRX
- 17h45 · 45' Team Training
- 18h00 · 30' Aqua Biking
- 18h35 · 45' École du Dos
- 18h45 · 30' Aqua Form
- 18h45 · 45' Bodyattack
- 18h30 · 45' Team Training
- 19h20 · 60' Pilates Wall Unit Master
- 19h30 · 45' Aqua Fit
- 19h30 · 45' Step
- 19h30 · 45' Team Training

JEUDI

- 9h15 · 45' Aqua Training
- 10h00 · 45' Body Barre
- 10h15 · 45' Training Renfo
- 10h15 · 30' Longe-côte
- 11h00 · 30' Aqua Gym
- 11h00 · 45' École du dos Base
- 12h30 · 45' Aqua Sculpt
- 12h30 · 60' Pole Dance Tous niveaux*
- 12 h30 · 55' Pilates Reformer Base
- 12h30 · 45' Body Barre
- 12h30 · 45' Team Training
- 14h30 · 30' Aqua Douce
- 17h00 · 45' Mobilité
- 17h45 · 30' Abdos Fessiers
- 17h30 · 45' Team Training
- 18h00 · 55' Pilates Reformer Base
- 18h10 · 45' Aqua Dance
- 18h30 · 60' Pole Dance Choré*
- 18h30 · 45' Bodyjam
- 18h30 · 45' Team Training
- 19h05 · 45' Aqua Training
- 19h00 · 55' Pilates Reformer Flow/ Master
- 19h30 · 75' Pole Dance Débutant*
- 19h30 · 45' Cardio Boxe
- 19h30 · 60' Training Force
- 20h00 · 30' Aqua Biking

VENDREDI

- 9h30 · 30' Aqua Biking
- 10h00 · 55' Pilates Wall Unit Base
- 10h15 · 30' Aqua Gym
- 10h00 · 45' CAF
- 10h00 · 45' Team Training
- 11h00 · 30' Aqua Douce
- 11h15 · 45' Pilates Mat Class Base
- 11h00 · 55' Pilates Reformer Flow
- 12h30 · 45' Aqua Fit
- 12h30 · 45' École du dos
- 12h30 · 45' Group Cycle
- 12h30 · 45' Training Renfo
- 14h30 · 30' Aqua Gym
- 17h45 · 30' Tabata
- 17h45 · 45' Team Training
- 18h00 · 45' Pilates Mat Class Base
- 18h10 · 30' Aqua Gym
- 18h15 · 45' CAF
- 18h50 · 45' Aqua Sculpt

SAMEDI

- 9h30 · 45' Body Sculpt
- 10h15 · 45' Stretching
- 10h30 · 30' Aqua Gym
- 10h30 · 45' Team Training
- 11h15 · 45' Aqua Cardio
- 11h15 · 75' Pole Dance Tous niveaux*
- 11h30 · 45' Group Cycle

DIMANCHE

- 10h00 · 45' Conditio-ning
- 10h30 · 30' Aqua Biking
- 11h15 · 45' Aqua Training

PÔLE AQUAFITNESS

PÔLE WELLNESS

STUDIO PILATES

PÔLE FITNESS

PÔLE MUSCULATION

INTENSITÉ DES COURS

- INTENSITÉ ++
- CARDIO
- MUSCULAIRE
- DOUCE ET MUSCULAIRE
- TECHNIQUE DOUCE