

## ESPACE MUSCULATION

- **Team Training** : coaching en petit groupe.  
(Uniquement avec les abonnements Aquavithal 2 et 3.)

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
10h15 - 45' Team Training Mathieu		10h15 - 45' Team Training Ronan	10h15 - 45' Team Training Julien L		10h30 - 60' Team Training Twenty Monkey
12h30 - 45' Team Training Florian	12h30 - 45' Team Training Twenty Monkey Jp	12h30 - 45' Team Training Haltéro Ronan	12h30 - 45' Team Training Julien L	12h30 - 45' Team Training Renfo fonct Florian	
17h30 - 60' Team Training Florian	18h00 - 60' Team Training Haltéro Florian	17h30 - 45' Team Training Renfo fonct Florian		17h45 - 45' Team Training Twenty Monkey Florian	
18h30 - 60' Team Training Mathieu			18h30 - 45' Team Training Bertille		
			19h15 - 45' Team Training Julien L		

## PÔLE MUSCULATION

- **NOUVEAU** : **Team Training Haltéro** : séance visant à développer sa technique sur des mouvements d'haltérophilie.
- **NOUVEAU** : **Team Training Renforcement fonctionnel** : forme d'entraînement qui vise à solliciter les muscles dont nous avons besoin au quotidien.
- **NOUVEAU** : **Team Training Twenty Monkey** : découvrez le tout premier concept alliant entraînement fonctionnel et gaming.

## PÔLE WELLNESS

- **Stretching** : cours sur fond sonore relaxant qui favorise l'assouplissement par l'étirement musculaire en douceur et permet d'améliorer les amplitudes articulaires. **4U**
- **École du dos (EDD)** : prévention et traitement du mal de dos. Réduit les souffrances liées à l'arthrose, l'ostéoporose et toutes les conséquences du vieillissement du corps (squelette, articulations, muscles et système cardiorespiratoire). **Initiation : 6U - Confirmé et Douce : 5U**
- **Pilates et Pilates Ballon Class. 6U**
- **Pilates Wall Unit. 8U**
- **Flyyoga**. Discipline qui repose sur la pratique d'exercices de yoga traditionnel, de méthode Pilates et d'art du cirque. **6U**

## PÔLE FITNESS

- **Body Sculpt** : renforcement musculaire général incluant le haut et le bas du corps. Cours effectué avec ou sans matériel.
- **Body Barre** : cours utilisant une barre lestée qui sculpte, renforce et tonifie tout le corps.
- **Body Impact** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, inspiré de l'aérobic. C'est un cours idéal pour décompresser, affiner votre silhouette et tonifier vos muscles.
- **Step** : cours cardio-vasculaire, chorégraphié, à l'aide d'une petite « marche ».
- **Group Cycle** : cours cardio-vasculaire pratiqué sur un vélo.
- **Cardio Boxe** : entraînement fonctionnel qui mixe le travail au sac de frappe, au poids de corps, avec slam balls. Idéal pour devenir plus puissant et plus rapide, dépenser un maximum de calories et s'échapper du quotidien.
- **Tabata** : cours et entraînement fractionné à Haute Intensité. Enchaînement d'exercices cardio et/ou renforcement musculaire pour brûler un maximum de calories.
- **NOUVEAU** : **Conditioning** : entraînement utilisant une variété de méthodes d'exercices en intégrant des éléments de différentes disciplines sportives.
- **NOUVEAU** : **Spin & Sculpt** : atelier de renforcement musculaire de tout le corps. Mélange d'endurance et de renforcement alternant des phases de vélo et de musculation
- **NOUVEAU** : **Rope Hiit** : cours de haute intensité où interviennent des exercices de renforcement musculaire et cardio grâce à l'utilisation d'une corde à sauter.

## PÔLE GYM AQUATIQUE

Technique douce :

- **Aqua Douce : 3U**

Technique douce et musculaire :

- **Longe-côte : 3U**

Technique musculaire :

- **Aqua Gym , Aqua Sculpt : 3U**

Cardio :

- **Aqua Cardio, Aqua Fit, Aqua Dance : 3U**

- **Aqua Biking : 30' : 6U - 45' : 8U**

Intensité ++ :

- **Aqua Training : 3U**

- **WOD Aqua : 8U**

La direction se réserve le droit de modifier ou d'annuler les cours. L'espace aquatique est sous la surveillance de maîtres-nageurs sauveteurs. Le décompte des unités par cours est affiché à l'accueil du centre. La réservation des cours de fitness est limitée à 4 réservations maximum sur 7 jours glissants.

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

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 00015 - 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 28 MARS 2024



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

## PLANNING AQUATIQUE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
9h15 - 30' Aqua Gym Noémie/Florian	9h15 - 45' Aqua Cardio Ameline/Noémie	9h15 - 45' Aqua Fit Noémie	9h15 - 30' Aqua Gym Emie	9h15 - 30' Aqua Biking William		
10h00 - 30' Aqua Gym Noémie/Florian	10h15 - 30' Aqua Gym Ameline/Noémie	10h15 - 30' Aqua Douce Noémie	10h00 - 30' Aqua Biking Emie	10h00 - 30' Aqua Gym William	10h15 - 30' Aqua Gym	10h00 - 45' Aqua Biking
10h45 - 30' Aqua Douce Noémie/Florian	11h00 - 30' Aqua Gym Ameline/Noémie	11h00 - 30' Aqua Douce Noémie	10h45 - 30' Aqua Gym Emie	10h45 - 30' Aqua Douce William		
11h15 - 30' Longe-côte Noémie/Maxime			11h15 - 30' Longe-côte William		11h00 - 45' Aqua Fit	11h00 - 45' Aqua Training
					12h15 - 30' Aqua Biking	
12h30 - 45' Aqua Dance Noémie	12h30 - 45' Aqua Cardio Florian	12h30 - 30' Aqua Biking Maxime	12h30 - 45' Aqua Sculpt Emie	12h30 - 45' Aqua Fit William		
						
14h30 - 30' Aqua Douce Vincent	14h30 - 30' Longe-côte Ameline		14h30 - 30' Aqua Gym Emie		15h00 - 30' Aqua Douce JP	
						
						
18h00 - 30' Aqua Gym JP/Maxime	17h45 - 45' Aqua Fit Noémie		17h45 - 45' Aqua Sculpt William		18h00 - 45' Aqua Fit Emie	
18h45 - 45' Aqua Cardio JP/Maxime	18h45 - 45' Aqua Training Florian	18h30 - 30' Aqua Biking William	18h45 - 45' Aqua Training William		19h00 - 60' WOD Aqua Emie	
19h45 - 45' Aqua Biking JP/Maxime	19h45 - 45' Aqua Sculpt Florian	19h15 - 60' WOD Aqua Ameline	19h45 - 45' Aqua Biking William			
						

## DANS LA SALLE WELLNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h45 - 45' Pilates Débutant Julien D				
10h15 - 60' Fly yoga Doux Florian		10h00 - 45' Ballon Class Débutant Étienne		10h00 - 60' Fly yoga Doux Étienne	10h30 - 45' Stretching Étienne
11h15 - 45' École du dos Confirmé Vincent		11h00 - 45' École du dos Initiation Ameline			
	11h30 - 45' Stretching Vincent		11h30 - 45' École du dos Confirmé Vincent	11h30 - 45' École du dos Douce Vincent	
12h15 - 45' École du dos Douce Vincent	12h30 - 45' Ballon Class Étienne				
		17h30 - 60' Fly yoga Dynamique Étienne/Florian		18h00 - 45' Pilates Débutant Julien D	
				18h45 - 45' Pilates Intermédiaire Julien D	
18h35 - 45' Pilates Intermédiaire Étienne		18h30 - 45' École du Dos Confirmé Vincent		18h30 - 60' Fly yoga Doux Florian	
	19h15 - 60' Fly yoga Dynamique Étienne		19h30 - 45' École du Dos Initiation Vincent		
19h35 - 45' Stretching Étienne					

## DANS LE STUDIO PILATES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	10h30 - 60' Wall Unit Débutant Julien D				
18h30 - 60' Wall Unit Débutant Julien D					
	18h00 - 60' Wall Unit Intermédiaire Étienne				
19h35 - 45' Pilates Débutant Julien D			18h45 - 60' Wall Unit Avancé Étienne		

## DANS LA SALLE FITNESS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						9h30 - 45' Body Sculpt Bertille/Florian
10h00 - 45' Abdos Fessiers Bertille	10h00 - 45' Body Sculpt Bertille		10h00 - 45' Body Barre Bertille	10h00 - 45' CAF Florian		
10h50 - 45' Stretching Bertille				11h00 - 45' Stretching Étienne		10h30 - 45' Conditioning
					11h30 - 45' Group Cycle Bertille/Florian	
12h30 - 45' Body Sculpt Bertille	12h30 - 45' Cardio Boxe Bertille	12h30 - 45' Rope Hiit Ameline	12h30 - 45' Caf Bertille	12h30 - 45' Group Cycle Ameline		

INTENSITÉ DES COURS

