

# PLANNING FITNESS

de septembre 2020 à juin 2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
MATIN	9h30-10h BODY SCULPT	9h30-10h15 ZUMBA		9h30-10h15 DANÇA BRAZIL	9h30-10h15 SCULPT BARRE	
	10h-10h30 ABDOS FESSIERS	10h15-10h45 A.F.C	10h-10h30 ABDOS FESSIERS	10h15-10h45 A.F.C	10h15-10h30 ABDOS FLASH	10h-11h TOTAL RENFO
	10h30-11h STRETCHING	10h45-11h15 STRETCHING	10h30-11h15 PILATES	10h45-11h15 STRETCHING	10h30-11h BARRE AU SOL	11h-12h YOGA
MIDI	12h30-13h BODY SCULPT	12h30-13h15 CARDIO STEP	12h30-13h15 SCULPT BARRE	12h30-13h15 ZUMBA	12h30-13h15 HIIT CROSS TR	
	13h-13h30 ABDOS FESSIERS	13h15-13h30 ABDOS FLASH	13h15-13h30 STRETCHING	13h15-13h30 ABDOS FLASH	13h15-13h30 STRETCHING	
APRÈS-MIDI	14h30-15h15 PILATES	14h30-15h DANÇA BRAZIL		14h30-15h L.I.A		
		15h-15h30 BODY SCULPT		15h-15h30 ABDOS FESSIERS		
	15h15-16h YOGA	15h30-16h ABDOS STRETCH		15h30-15h45 STRETCHING		
SOIR	17h30-18h15 SCULPT BARRE	17h30-18h ABDOS FESSIERS	17h30-17h45 ABDOS FLASH	17h30-18h ELASTIBALL		
	18h15-18h30 ABDOS FLASH	18h-18h30 BODY SCULPT	17h45-18h30 ZUMBA	18h-18h30 ABDOS FESSIERS		
	18h30-19h15 DANCE FLOOR	18h30-19h15 BOOT CAMP	18h30-19h15 HIIT CROSS TR	18h30-19h15 LIA STYLE		
	19h15-20h PILATES	19h15-19h45 STRETCHING	19h15-20h YOGA	19h15-19h30 STRETCHING		

25  
pers.  
maximum  
par cours

## TARIFS

### TOP FITNESS

(accès illimité)

ANNUEL	30 € / mois (soit 360 € / an)
RÉABONNEMENT ANNUEL	25 € / mois (soit 300 € / an)
ÉTUDIANT (16/25 ans) *	20 € / mois (soit 240 € / an)
ABONNEMENT 1 MOIS	50 €
ENTRÉE UNITAIRE	14 €

ACCÈS INCLUS

au SAUNA  
à la PISCINE  
et aux COURS  
D'AQUAGYM



\* Sur présentation d'un justificatif

### TOP MORNING

(accès avant 11h00)

ANNUEL 22 € / mois  
(soit 264 € / an)

### TOP FITNESS WEEK-END

ANNUEL 14 € / mois  
(soit 168 € / an)

ASSURANCE REPORT 35 € (renseignements à l'accueil)

CRÉATION CARTE 2 €

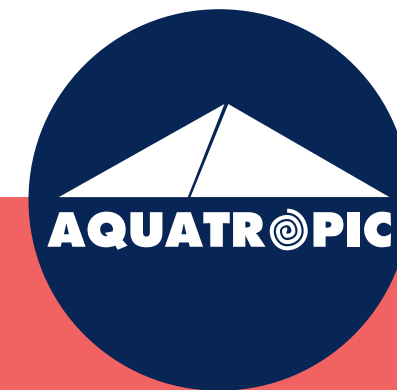
## HORAIRES

### DE SEPTEMBRE À JUIN :

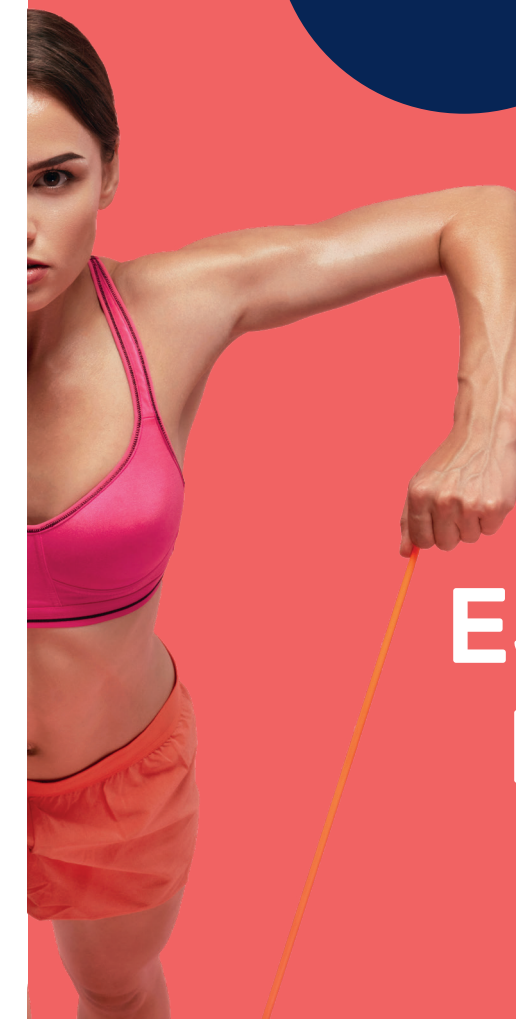
DU LUNDI AU VENDREDI	09h - 20h
SAMEDI, DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS	09h - 18h

### JUILLET / AOÛT :

DU LUNDI AU VENDREDI	09h - 20h
SAMEDI, DIMANCHE ET JOURS FÉRIÉS	10h - 20h



AQUATR@PIC



ESPACE  
FORME

CALENDRIER  
2020/21

Parc Aquatropic Nîmes - Espace Aquatique et de Remise en Forme  
39 rue de l'Hostellerie - 30900 NÎMES - Tél : 04 66 38 31 00  
contact@nimes-aquatropic.com - www.nimes-aquatropic.com - facebook.com/aquatropic30

## GYM DOUCE : POSTURE, ÉTIREMENT ET SOUPLESSE



### STRETCHING

Il s'agit d'une méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps. Technique d'étirements dont les mouvements sont exécutés en synchronisation avec la respiration. Chaque étirement s'intéresse à un groupe musculaire précis, il est exécuté de façon lente et progressive.

### BARRE AU SOL

La barre au sol est une activité ciblant le travail de la souplesse, des étirements et de la posture. C'est une pratique douce, sans impact puisqu'elle se réalise au sol, sur le dos, le ventre ou assis. L'accent est mis sur la posture et le placement corporel. Cette séance se déroule avec fluidité et sérénité. Bien être assuré !

L'équipe Fitness se réserve le droit de modifier le planning en cours d'année. Pour avoir toutes les informations en direct, rendez vous sur [facebook.com/aquatropic30](https://www.facebook.com/aquatropic30). Serviette, tenue de sport et chaussures obligatoires. Ponctualité requise aux cours !

### YOGA

Le yoga est une discipline avec une grande variété d'exercices et de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que de la relaxation profonde. Un esprit sain dans un corps sain.

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE



### ABDOS FESSIERS

Renforcement de la sangle abdominale et des fessiers pour protéger le dos, raffermir et tonifier les fessiers.

### ABDOS FLASH

Renforcement musculaire exclusivement sur la sangle abdominale.

### ABDOS STRETCH

Renforcement musculaire, exclusivement sur la sangle abdominale pour protéger le dos, suivi d'étirements musculaires dont l'objectif est d'assouplir le corps.

### BODY SCULPT

Travail de l'ensemble du corps avec batons, haltères et bandes élastiques.

### PILATES

Méthode douce de renforcement musculaire basée sur des mouvements qui font appel, à l'ensemble des muscles (notamment abdos et plancher pelvien). Vous allez découvrir votre corps de façon à mieux le comprendre, le ressentir et le contrôler.

### TOTAL RENFO

Cours de renforcement musculaire global qui se termine par des exercices de stretching.

### A.F.C

Renforcement musculaire des quadriceps, de la sangle abdominale et des fessiers.

### ELASTIBALL

Mélange d'exercices ludiques de renforcement musculaire global, à l'aide d'élastiques et de ballons.

### SCULPT BARRE

Programme rythmé avec utilisation de barres chargées et de steps.

### HIIT CROSS TRAINING

Ce cours mélange à la fois les techniques de High Intensity Interval Training et offre une initiation aux exercices de base du Cross Fit. Accessible à tous, c'est un cours intense qui développe musculairement et améliore le cardio. Parfait pour se dépenser et avoir des résultats rapides !

## TRAVAIL CARDIO



### DANCE FLOOR

Cours cardio qui initie aux joies du dance floor. Mélange de fitness et de danse, accessible à tous. Cette activité ludique et rythmée vous permettra d'affiner votre silhouette et de développer votre coordination et votre sens du rythme.

### ZUMBA

Cours basé sur un travail cardio avec des mouvements chorégraphiés, liés et rythmés. Inspiré des danses latinos-américaines. Ce cours ludique est accessible à tous. Un réel moment de plaisir !

### LIA

(LOW IMPACT AÉROBIC)

Cours chorégraphié rythmé par une musique actuelle, dynamique et motivante. Activité ludique conseillée aux personnes désirant développer l'endurance, la coordination et le sens du rythme.

### LIA style

(LOW IMPACT AÉROBIC)

Semblable du LIA traditionnel, le LIA style ajoute une nuance différente par le travail de port de bras mais aussi des mouvements plus souples et plus dansés que le LIA traditionnel.

### DANÇA BRAZIL

Initiation et découverte des danses et des rythmes brésiliens. Apprentissage de chorégraphies autour de la Samba. Cette danse brésilienne est une façon de se mouvoir, d'onduler son corps et de lâcher prise dans la joie. Impossible de résister au soleil du Brésil.

### CARDIO STEP

Cours intensif et chorégraphié sur une marche qui permet de réaliser un grand nombre d'exercices. Activité visant à améliorer sa condition physique et son endurance.

### BOOT CAMP

Programme d'exercices de renforcement et de gymnastique traditionnellement utilisé dans les camps d'entraînement militaires. Ce programme, créé pour offrir un entraînement très intense, se déroule parfois en extérieur.