



# ESPACE FITNESS

## 2023 - 2024

### Cym douce

#### Barre au sol

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, sur le ventre ou assis.

**Bien être assuré !**

#### Stretching

Méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps.

Technique d'étirements dont les mouvements sont exécutés en synchronisation avec la respiration.

### 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.**

#### A.F.C.

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

#### Body barre

Programme rythmé avec utilisation de barres chargées et de steps.

#### Sophro **NOUVEAU**

Trouvez en vous les ressources nécessaires à la **réalisation de vos objectifs et de vos besoins.** Changez le regard que vous portez sur vous, sur les autres et sur le monde pour aborder les situations auxquelles vous êtes confronté **plus sereinement.**

#### 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.**

#### Body sculpt

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

#### Elastiball

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

#### Pilates

Méthode douce de **renforcement musculaire** basée sur des mouvements qui font appel, à l'ensemble des muscles (notamment abdos et plancher pelvien).

#### Total Renfo

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

### Cardio

#### Bike

**Entraînement de 45 min**, réalisé sur un vélo, en musique, permettant d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire et de tonifier et de sculpter le bas du corps.

#### 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 !**

#### L.I.A.

**L.I.A. = Low Impact Aerobic**

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.

#### Zumba

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



# PLANNING & TARIFS FITNESS

À PARTIR DU 12 FÉVRIER 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
matin	BODY SCULPT 9h30 - 10h00	ZUMBA 9h30 - 10h15	PILATES 9h30 - 10h15	BODY SCULPT 9h30 - 10h00	A.F.C. 9h30 - 10h00	
	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30	A.F.C. 10h15 - 10h45	ABDOS FLASH 10h15 - 10h30	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30	YOGA 10h00 - 11h00	TOTAL RENFO 10h00 - 10h45
	STRETCHING 10h30 - 11h00	STRETCHING 10h45 - 11h15	BARRE AU SOL 10h30 - 11h00	PILATES 10h30 - 11h15	SOPHRO 11h00 - 12h00 sauf vacances	ZUMBA 10h45 - 11h30
midi	BIKE 12h30 - 13h15	ZUMBA 12h30 - 13h15	A.F.C. 12h30 - 13h15	ZUMBA 12h30 - 13h15	HIIT CROSS TRAINING 12h30 - 13h15	
	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	
après-midi	ELASTIBALL 14h30 - 15h00	PILATES 14h30 - 15h15		BODY SCULPT 14h30 - 15h00		
	STRETCHING 15h00 - 15h30	ABDOS FLASH 15h15 - 15h30		ABDOS FLASH 15h00 - 15h15		
				STRETCHING 15h15 - 15h30		
soir	BODY BARRE 17h30 - 18h15	BODY SCULPT 17h30 - 18h00	A.F.C. 17h30 - 18h00	ABDOS FESSIERS 17h30 - 18h00		
	ZUMBA 18h15 - 19h00	ABDOS FESSIERS 18h00 - 18h30	HIIT CROSS TRAINING 18h00 - 18h45	BIKE 18h00 - 18h45		
	STRETCHING 19h00 - 19h30	PILATES 18h30 - 19h15	YOGA 18h45 - 19h30	STRETCHING 18h45 - 19h00		

**ACCÈS INCLUS**

au SAUNA  
à la PISCINE  
et aux COURS  
AQUAGYM  
(MATIN & MIDI)

## 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 (à partir de 16 ans) Accès fitness + piscine	14 €

TOP FITNESS (WEEK-END) *	
ANNUEL	14 €/mois (soit 168 €/an)
TOP MORNING (Accès avant 11h)	
ANNUEL	22 €/mois (soit 264 €/an)

\* Fermeture du centre Aquatropic les dimanches de novembre à mars

PIECES À FOURNIR LORS DE VOTRE ABONNEMENT :  
1 photo / une copie de votre pièce d'identité / votre RIB  
si paiement par prélèvements /  
un Certificat médical ( facultatif)

39, rue de l'Hostellerie - 30 900 NÎMES  
T: 04 66 38 31 00 - contact@nimes-aquatropic.com  
facebook.com/aquatropic30

Visitez notre site

