

Planning Centre Roosevelt Argonay 2021/2022 (valable à partir du 30 août 2021)

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche		
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Out	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Cardio
8h			8h				8h			8h			8h			8h			8h	8h	8h30
9h	9h15 Aquagym			9h15 Aquabike minceur	9h Pilates			9h Aquabike libre			9h15 Aquabike minceur			9h15 Aquagym			9h15 Aquabike minceur	8h30 Méditation		8h40 Bébés nageurs	
10h	10h15 Aquadouce	10h CAF		10h15 Aquafitness				10h15 Aquabike tonic		10h Pilates			10h Aquabike libre	10h Vinyasa Yoga			10h15 Aquabike tonic	8h30 Vinyasa Yoga		9h20 Bébés nageurs	
11h	11h Aquabike libre	11h Vinyasa Yoga						11h Aquabike libre		11h Stretching			11h Aquabike libre				11h15 Aqua CAF			11h15 Aquabike tonic	
12h	12h15 Aquabike tonic				12h15 Gym ball			12h15 Aquabike minceur +		12h15 Aqua CAF			12h15 Aquabike tonic	12h15 Renfo							
13h																					
14h											13h Aquabike libre										
15h	15h Aquabike libre																				
16h								15h30 Natation enfants													
17h	17h Aquabike libre			17h Aquabike libre							17h Aquabike libre			16h15 Aquafitness							
18h		18h Gym ball		18h Aquabike libre	18h Renfo			18h Aquabike libre	18h Pilates		18h Aquabike libre	18h CAF		18h15 Aquabike minceur	18h Sophrologie						
19h	19h15 Aquagym	19h Renfo		19h15 Aquabike minceur	19h Pilates		19h Circuit training	19h15 Aqua CAF	19h Gym ball		19h15 Aquabike minceur	19h Yin yoga	19h Circuit training								
20h	20h15 Aquabike minceur	20h Vinyasa Yoga		20h15 Aquabike tonic	20h Stretching				20h Vinyasa Yoga		20h15 Aquabike tonic										
21h			21h				21h			21h			21h								

Nouveautés

PISCINE

- **Aquadouce** *Faible intensité – Accessible à tous.* Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.
- **Aquagym** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.
- **Aqua C.A.F** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.
- **Aquafitness** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.
- **Aquabike Libre** *Accessible à tous.* Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance – **séance surveillée non animée.**
- **Aquabike Minceur** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse grâce au **cardio-fréquencemètre**. A consommer sans modération.
- **Aquabike Minceur +** *Intensité modérée – Accessible à tous.* 1h Cours, + long, + efficace pour encore + de destockage. **Cardio-fréquencemètre obligatoire.**
- **Aquabike Tonic** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardio-vasculaires.

NATATION (abonnements spécifiques)

- **Bébés nageurs (à partir de 6 mois)** Séance de 40 minutes basée sur les découvertes sensorielles, les activités locomotrices, le développement psychoaffectif et l'éveil social. Les activités se font en groupe, en présence d'un ou des 2 parents, et avec un animateur. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. **3 horaires : 8h, 8h40 et 9h20, uniquement les dimanches.**
- **Cours collectifs natation enfants** *Débutant à confirmé – A partir de 5 ans.* Stages sur plusieurs jours permettant d'enchaîner les séances à un rythme soutenu, pour éviter de perdre ses acquis.

ESPACE CARDIO

- **Circuit training** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.
- **Cardio-training** *Accessible à tous.* Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) **de 8h à 21h.**

GYMNASE

- **Ecole du Dos** *Faible intensité – Accessible à tous.* Module de 2 cours, animé par un kiné, permettant de comprendre, d'assouplir et de muscler votre dos afin de le préserver.
- **Ecole du dos cours** *Faible intensité – Accessible à tous* gym douce conçue et animée par les kinés du centre pour restaurer ou entretenir votre capital ostéo-articulaire dans le respect de la physiologie et dans l'esprit de la santé par le mouvement.
- **Stretching** *Faible intensité – Accessible à tous.* Séance d'étirements.
- **Sophrologie** *Faible intensité – Accessible à tous.* Pratique basée sur des exercices doux alliant respiration contrôlée, mouvements et postures, afin d'atteindre un état de sérénité et d'apaisement.
- **Méditation :** *Faible intensité – Accessible à tous.* Elle consiste à observer le mouvement des sensations ou de la respiration dans le moment présent, pour parvenir à connaître et comprendre l'état de notre conscience.
- **Qi Gong** *Faible intensité – Accessible à tous.* Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
- **Tai Ji** *Faible intensité – Accessible à tous.* Comme le Qi Gong c'est une pratique corporelle avec les mêmes bienfaits. Il se différencie seulement par une forme plus longue et chorégraphiée.
- **Yog'attitude** *Faible intensité – Accessible à tous.* Gymnastique douce, renforcement musculaire profond de tout l'organisme en musique. Une découverte simple et efficace de différents concepts.
- **Yin Yoga** *Faible intensité – Accessible à tous.* Yoga lent, doux et méditatif, qui permet de se relâcher, se détendre en profondeur, de travailler sur les tissus profonds et sur nos méridiens énergétiques, basé sur la Médecine chinoise.
- **Vinyasa flow yoga** *Faible intensité à modérée – Accessible à tous.* Le vinyasa vous permet d'explorer l'art du mouvement, de l'alignement corporel et de l'équilibre. C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.
- **Pilates** Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.
- **Gym Ball** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **Renfo** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).
- **CAF** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé* (Cuisses, Abdominaux, Fessiers) : En rythme, avec ou sans accessoires, renforce, modèle et tonifie l'ensemble du corps.