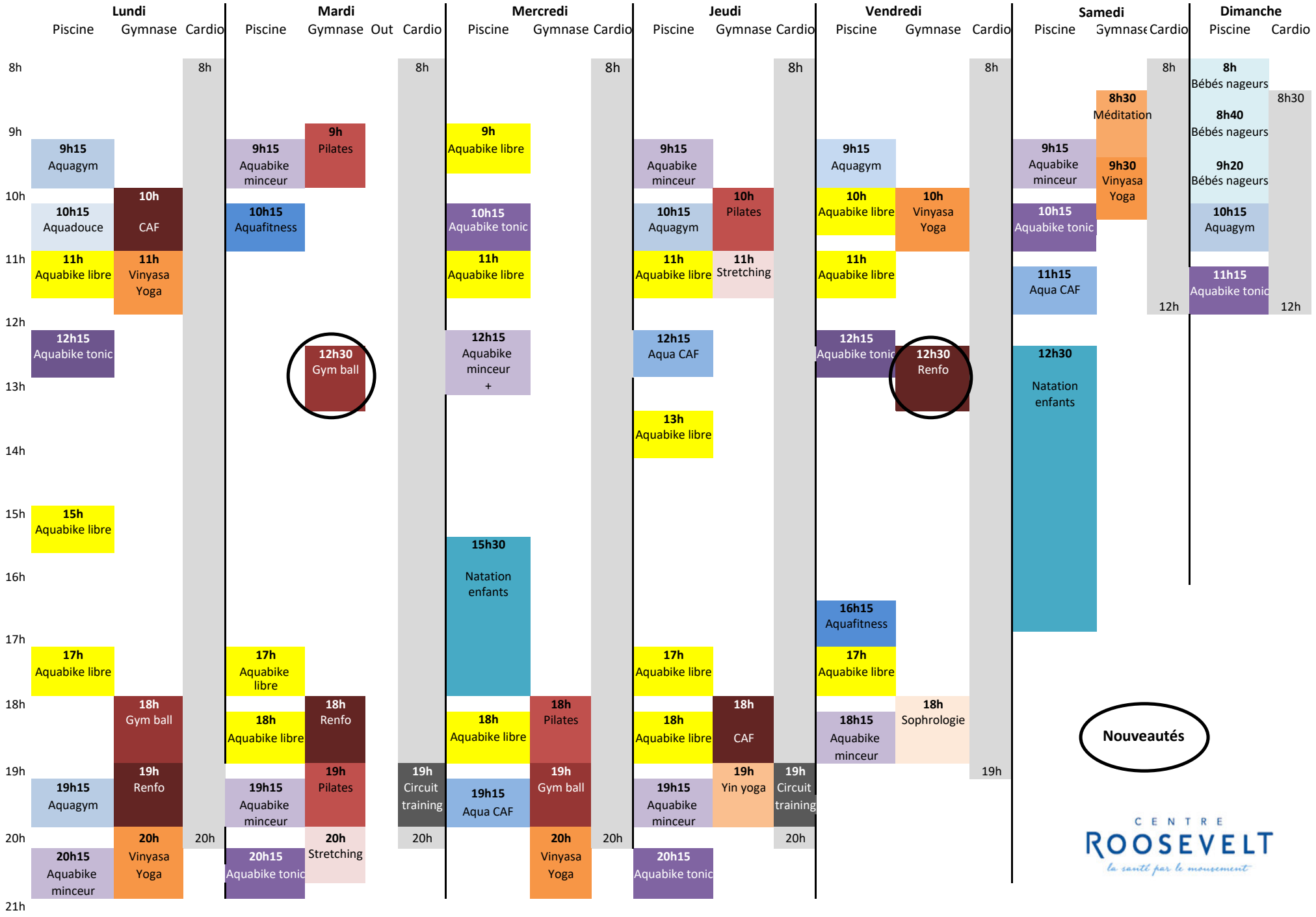
Planning Centre Roosevelt Argonay 2022



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 graisseuse 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

- **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.
- **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 bas du corps.