

Planning Centre Roosevelt Argonay 2022

	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	Bébés nageurs	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	9h30 Vinyasa Yoga		9h20 Bébés nageurs	10h15 Aquagym	
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 Aquabike minceur +					12h15 Aquabike tonic									
13h					12h30 Gym ball						12h15 Aqua CAF											12h
14h											13h Aquabike libre											12h
15h	15h Aquabike libre																					
16h																						
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	20h	20h15 Aquabike tonic	20h Stretching		20h		20h Vinyasa Yoga		20h15 Aquabike tonic											
21h																						

Nouveautés

PISCINE

- **Aquadouce** *Faible intensité – Accessible à tous.* Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculature 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 déstockage. **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'ensemble du corps.