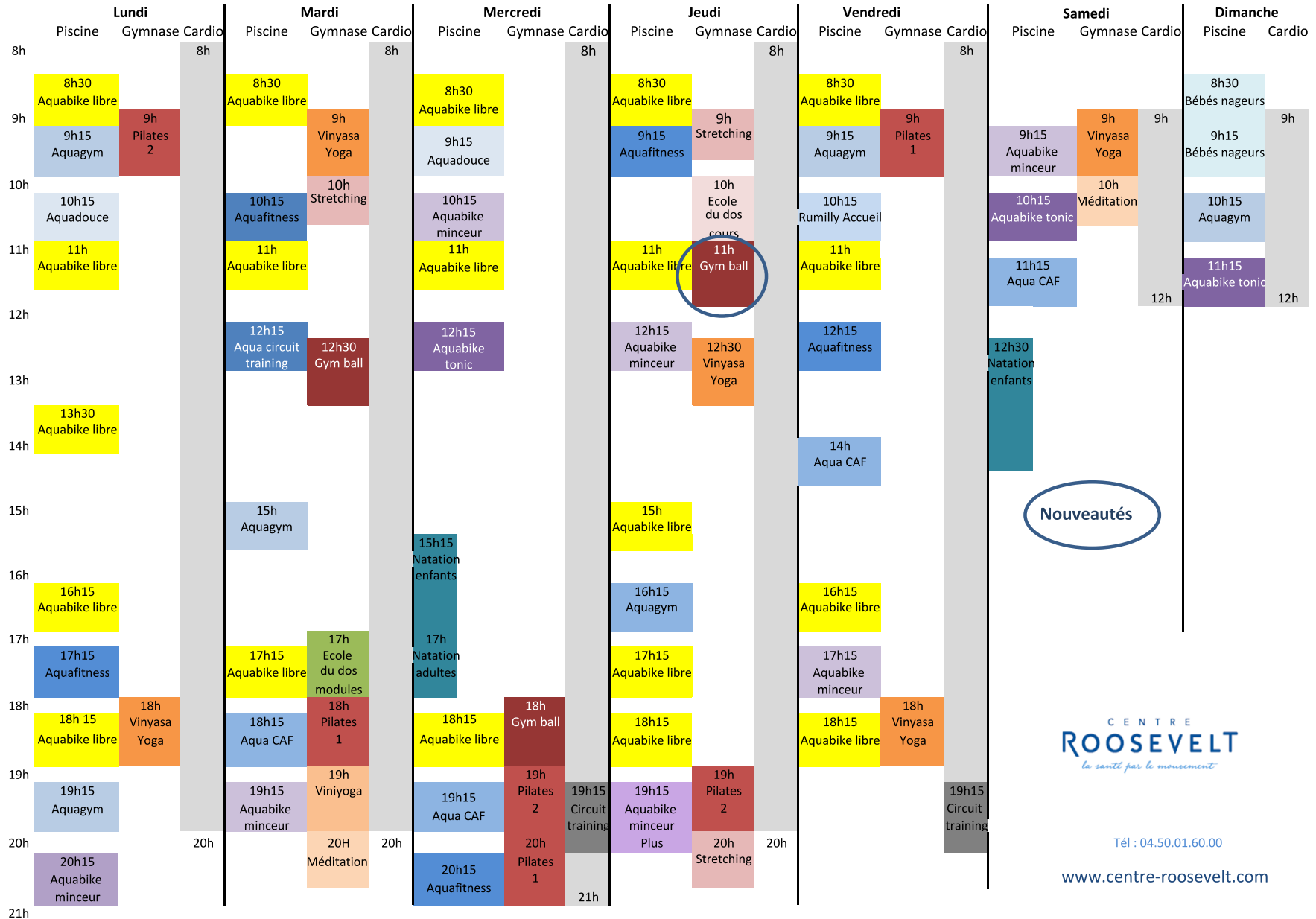


Planning Centre Roosevelt Rumilly Janvier 2022



Nouveautés



Tél : 04.50.01.60.00

www.centre-roosevelt.com

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.
- **Aqua Circuit training** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Le circuit training aquatique est une méthode d'entraînement qui consiste à enchaîner plusieurs ateliers dans le but d'améliorer la force et l'endurance.
- **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)** découvertes sensorielles et locomotrices en milieu aquatique en présence d'un ou des 2 parents. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. **A 8h30 et 9h15, uniquement les dimanches.**
- **Cours collectifs natation enfants** *Débutant à confirmé – A partir de 3-4 ans :* familiarisation et sécurité. **A partir de 5 ans :** Prémices de l'apprentissage. **A partir de 6 ans :** apprentissage des nages codifiées et perfectionnement
- **Cours collectifs natation adultes** *Débutant à initié.* Apprentissage et perfectionnement de toutes les nages avec un maître-nageur diplômé. Aquaphobie

GYMNASE

- **ViniYoga :** Juste équilibre entre « effort et confort », le viniyoga est un yoga doux. Le travail particulier du souffle guide chaque posture et chaque mouvement permettant à chacun d'avancer à son propre rythme.
- **Vinyasa Yoga :** Découvrez une approche dynamique du yoga basée sur le mouvement, la respiration, l'alignement et le plaisir de pratiquer. Idéal si vous souhaitez mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental dans la tradition du yoga
- **Méditation :** Discipline visant à créer une rencontre sereine avec la réalité, en apprenant à prendre du recul. Elle permet de pacifier le mental, de clarifier l'esprit, d'apprendre à gérer émotions et douleurs.
- **Modules Ecole du Dos :** Module de 2 cours permettant de comprendre, d'assouplir et de muscler votre dos afin de le préserver. Renseignements, inscriptions et réservations à l'accueil.
- **Ecole du dos cours :** 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 :** Séance d'étirements permettant d'augmenter la souplesse et l'élasticité musculaire, de lubrifier le système articulaire et de prévenir l'apparition de maladies dégénératives telles que l'arthrose.
- **Pilates :** méthode « douce » (mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les muscles profonds (abdominaux, dorsaux, plancher pelvien) toujours avec un placement précis du corps. 2 niveaux de difficultés : 1 et 2
- **Gym Ball :** Cours de renforcement musculaire ; basé sur l'équilibre, et le gainage à l'aide d'un ballon.

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.
- **Séance de Cardio** *Accessible à tous.* Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) de 9h à 20h.