

# Planning Centre Roosevelt Valmont

à partir du 10 janvier 2022

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche	
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Cardio
8h	8h Aquabike libre		8h	8h Aquabike libre		8h		8h	8h Aquabike libre		8h									
9h	9h Aqua CAF			9h Aquagym					9h Aqua CAF					9h Vinyasa Yoga		9h Aquabike	9h Yoga Ashtanga	9h	9h Bébés nageurs	
10h		10h Pilates Niveau 1		10h Aquabike minceur	10h Pilates Niveau 1				10h Aquagym				10h Aquadouce	10h Gym santé		10h Aquafitness			10h Aquagym	
11h	11h Aquabike libre			11h Aquabike libre					11h Aquabike libre				11h Aquabike libre			11h Aqua CAF			11h Aquabike minceur	
12h																				
12h30	12h30 Aquabike			12h30 Aquabike tonic					12h30 Aquabike minceur				12h30 Aquagym			12h30 Natation enfants				
13h								13h Pilates Niveau 1						13h Pilates						
13h30	13h30 Aquabike libre						13h30 Aquabike libre						13h30 Aquabike libre							
14h	14h15 Aquagym				14h Vinyasa Yoga						14h Stretching									
15h		15h Stretching		15h15 Aquadouce							15h Gym Douce									
16h	16h15 Aquabike libre																			
17h	17h15 Aquabike minceur	17h Pilates		17h15 Aquabike libre	17h15 HIIT		17h15 Aquabike	17h Gym santé	17h15 Aquagym				17h15 Aquabike libre	16h Gym Ball						
18h	18h 15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aqua CAF	18h Yoga Ashtanga		18h15 Aquabike libre	18h Pilates Niveau 1	18h15 Aquabike tonic	18h Pilates NIVEAU 2			18h15 Aquabike libre	18h Renfo						
19h	19h15 Aquafitness			19h15 Aquabike			19h15 Aqua circuit training				19h15 Cardio Training		19h15 Aquabike minceur							
20h																				

CENTRE  
**ROOSEVELT**  
*la santé par le mouvement*

Tél : 03.76.08.01.01

[www.centre-roosevelt.com](http://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 circuit training** *Intensité modérée – 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.
- **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.
- **Aquaboxe** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Séance aquatique qui propose d'enchaîner des mouvements pieds-poings inspirés de la boxe et des différents sports de combat en utilisant certains concepts de la natation. Elle permet un renforcement musculaire généralisé (jambes, cuisses, abdos, fessiers, buste, bras etc...) et sollicite l'activité cardio-respiratoire. Elle se pratique avec des gants spécifiques au milieu aquatique
- **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** *Intensité faible à modérée – Accessible à tous.* Cours adapté aux capacités physiologiques du plus grand nombre. Cours sport-santé par excellence
- **Aquabike Minceur** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse graisseuse. A consommer sans modération.
- **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. **De 9h à 9h45, uniquement les dimanches.**

## GYMNASE

- **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
- **HIIT** : *Intensité soutenue, baskets obligatoires.* Séance composée d'exercices fractionnés alternant travail de haute intensité et phases de récupération sollicitant l'ensemble des groupes musculaires dans un objectif brûle-graisse optimal
- **Gym Santé** : *Intensité modérée.* Cours complet associant des exercices de renforcement musculaire, d'assouplissement, de mobilité articulaire, d'équilibre, de coordination dans un objectif de bien-être au quotidien.
- **Gym douce** : *Intensité faible.* Cours permettant de travailler l'équilibre, la motricité et la coordination par des exercices non agressifs.
- **Yoga Ashtanga** : *Intensité faible à modérée, serviette obligatoire.* L'ashtanga yoga est un yoga traditionnel. Il repose sur des techniques spécifiques de respiration synchronisées à un enchaînement de postures. Il s'agit d'un yoga postural dynamique.
- **Vinyasa Yoga** : *Intensité modérée, serviette obligatoire.* 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.
- **Stretching** : *Intensité modérée.* 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.
- **Gym Ball** : *Intensité modérée.* Cours de renforcement musculaire ; basé sur l'équilibre, et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **Renfo** : *Intensité soutenue.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériaux pour muscler l'ensemble du corps.

## 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, rameur, vélo..).