

Planning Centre Roosevelt Rumilly 2023-2024 (à partir du lundi 28 Août)

	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	8h15 Aquabike libre		8h	8h15 Aquabike libre		8h	8h15 Aquabike libre		8h	8h15 Aquabike libre	8h15 Yoga Thérapeutique	8h	8h15 Aquabike libre							8h30 Bébés nageurs
9h	9h15 Aquagym	9h Pilates 2			9h Yoga Dynamique		9h15 Aquagym			9h15 Aquafitness	9h Stretching		9h15 Aquagym	9h Pilates 1		9h15 Aquabike minceur	9h Yoga Aérien	9h		9h15 Bébés nageurs
10h	10h15 Aquadouce	10h Gym suspendue		10h15 Aquafitness	10h Stretching		10h15 Aquabike minceur						10h15 Rumilly Accueil	10h Gym suspendue		10h15 Aquabike tonique	10h Yoga Doux			10h15 Aquagym
11h	11h Aquabike libre	11h Ergonomie et lombalgie		11h Aquabike libre			11h Aquabike libre			11h Aquabike libre			11h Aquabike libre			11h15 Aqua CAF	11h Méditation			11h15 Aquabike tonique
12h		1er lundi du mois		12h15 Aqua circuit training	12h30 Gym suspendue		12h15 Aquabike tonique			12h15 Aquabike minceur	12h30 Yoga Dynamique		12h15 Aquafitness							
13h		12H30 Renfo																		
14h	13h30 Aquabike libre																			
15h				15h Aquagym						15h Aquabike libre										
16h	16h15 Aquabike libre									16h15 Aquagym										
17h	17h15 Aquafitness			17h15 Aquabike libre						17h Yoga Aérien										
18h	18h15 Aquabike libre	18h Gym suspendue		18h15 Aqua CAF	18h Pilates 1		18h15 Aquabike libre			18h Gym ball			18h15 Aquafitness	18h Yoga Dynamique						
19h	19h15 Aquagym	19h Gym ball		19h15 Aquabike minceur	19h Yoga Doux		19h15 Aqua CAF			19h Pilates 2	19h15 Circuit training		19h15 Aquabike minceur	19h Pilates 2						
20h	20h15 Aquabike minceur									20h Pilates 1				20h Stretching						
21h																				

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 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 8h, 8h40 et 9h20 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

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.**

GYMNASE

- **Yoga thérapeutique** : Idéal pour découvrir, reprendre après une blessure, si vous avez des raideurs ou lorsque vous êtes enceinte. Cette pratique est fondée sur le yoga traditionnel avec un objectif thérapeutique. Ayant pour but de conserver ou préserver un équilibre optimal. Il regroupe des séquences de postures adaptées et accessibles à toutes et tous.
- **Yoga Doux** : *Faible intensité* - Yoga lent, adaptatif, accessible à tous, basé sur la respiration. Il permet de détendre en profondeur, de se relâcher en travaillant sur les tissus profonds et nos méridiens énergétiques.
- **Yoga Dynamique** : *Intensité modérée* - C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.
- **Yoga aérien** : Pour aller plus loin dans la pratique de la gym suspendue, le yoga aérien vous permet de retrouver des enchaînements du yoga classique et parfois prendre plus de hauteur.
- **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.
- **Ergonomie et Lombalgie** : Pour connaître et préserver son dos, ce cours rassemble des rappels anatomiques, des notions d'ergonomie, suivi d'exercices d'assouplissement et renforcement musculaire simples à reproduire à la maison. **1^{ER} lundi du mois uniquement**
- **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.
- **Gym suspendue** : Les hamacs permettent des postures d'étirement et de décompression de la colonne. Permet aussi de travailler la tonification, le gainage et l'équilibre. Le tissu enveloppant et la sensation de flottement en font une gym agréable, ludique et nouvelle, décompression garantie !
- **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.
- **Renfo** : Séance de renforcement musculaire visant à affiner et tonifier l'ensemble du corps. Cours d'intensité intermédiaire accessible à tous. Chaussures obligatoires