

# Planning Centre Roosevelt Valmont

	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	8h Aquabike libre		8h			8h	8h Aquabike libre		8h						8h		
9h	9h Aqua CAF			9h Aquagym			9h Aquafitness			9h Aqua CAF				9h Gym Ball	9h Aquabike	9h Yoga Ashtanga			09h Aquagym	
10h		10h Pilates Niveau 1		10h Aquabike minceur			10h Aquabike minceur			10h Aquagym	10h Pilates Niveau 1		10h Aquadouce	10h Gym santé	10h Aquafitness				10h Aqua circuit training	
11h	11h Aquabike libre			11h Aquabike libre		11h	11h Aquabike libre			11h Aquabike libre			11h Aquabike libre	11h Pilates	11h Aqua CAF				11h Aquabike minceur	
12h					12h15 Renfo															
12h30	12h30 Aquabike						12h30 Aquaboxe			12h30 Aquabike minceur			12h30 Aquagym						13h Natation Enfants	
13h	13h30 Aquabike libre						13h30 Aquabike libre	13h Pilates Niveau 1					13h30 Aquabike libre							
14h	14h15 Aquagym				14h Vinyasa Yoga			14h Stretching Vinyasa Yoga					14h Stretching							
15h		15h Stretching		15h15 Aquadouce			15h Natation Enfants						15h Gym douce		15h15 Aqua circuit training					
16h	16h15 Aquabike libre												16h15 Aquabike libre							
17h	17h15 Aquabike minceur	17h Pilates		17h15 Aquabike libre	17h15 HIIT		17h15 Aquabike	17h Gym santé		17h15 Aquagym	17h Ecole du dos		17h15 Aquabike minceur	17h Renfo Musculaire						
18h	18h 15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aqua CAF	18h Yoga Ashtanga		18h15 Aquabike libre	18h Pilates		18h15 Aquabike tonic	18h Pilates NIVEAU 2			18h Vinyasa Yoga						
19h	19h15 Aquafitness			19h15 Aquabike			19h15 Aqua circuit training				19h15 Cardio Training		19h15 Aquaboxe							
20h																				

## 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)

- **Cours collectifs de natation enfant** *(de 30 à 45min) à partir de 3-4 ans* : familiarisation et sécurité. **A partir de 5ans** : prémices de l'apprentissage. **A partir de 6ans** : apprentissage des nages codifiées et perfectionnement.

## GYMNASSE

- **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 – Accessible à tous.* 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 – Accessible à tous.* 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 – Accessible à tous.* 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 – Accessible à tous.* Cours de renforcement musculaire ; basé sur l'équilibre, et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **Renfo** : *Intensité modérée – Accessible à tous.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériaux pour muscler l'ensemble du corps.
- **Renfo Musculaire** : *Intensité soutenue.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériaux pour muscler l'ensemble du corps.

- **Ecole du dos** : 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. **Il est nécessaire de pratiquer le module 1 avant le module 2.**

## ESPACE CARDIO

- **Circuit training** *Intensité soutenue.* 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..).