

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 Stretching | | 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 Cross - training | | 11h Aquabike libre | | | 11h Aquabike libre | 11h Pilates | 11h Aqua CAF | | | | 11h Aquabike minceur | |
| 12h | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12h | | |
| 12h30 | 12h30 Aquabike | | | | | | 12h30 Aquaboxe | | | 12h30 Aquabike minceur | | | 12h30 Aquagym | | | | | | | |
| 13h | 13h30 Aquabike libre | | | | | | | 13h Pilates Niveau 1 | | | | | 13h30 Aquabike libre | | | | | | | |
| 14h | 14h15 Aquagym | | | | 14h Pilates Niveau 1 | | | 14h C.A.F | | | | | 14h Stretching | | 14h Cross - training | | | | | |
| 15h | | 15h Stretching | | 15h15 Aquadouce | | | 15h Natation Enfants | 15h Gym Ball | | | | | 15h Gym douce | | | | | | | |
| 16h | 16h Aquabike libre | | | | | | | | | | | | 16h Aquabike libre | | | | | | | |
| 17h | 17h15 Aquabike minceur | 17h Pilates | | 17h Aquabike libre | 17h15 HIIT | | 17h15 Aquabike | 17h Gym santé | | 17h15 Aquagym | 17h Ecole du dos | | 17h15 Aqua circuit training | 17h Renfo Musculaire | | | | | | |
| 18h | 18h Aquabike libre | 18h Pilates | | 18h15 Aqua CAF | 18h Yoga Ashtanga | | 18h Aquabike libre | 18h Pilates Niveau 1 | | 18h15 Aquabike tonic | 18h Pilates NIVEAU 2 | | | 18h Stretching | | | | | | |
| 19h | 19h15 Aquafitness | | | 19h15 Aquabike | | | 19h15 Aqua circuit training | | | | 19h15 Cardio Training | | 19h15 Aquaboxe | | | | | | | |
| 20h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

CENTRE
ROOSEVELT
la santé par le mouvement

Tél : 03.76.08.01.01

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 grasseuse. 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.

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..)

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 – 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.**
- **C.A.F** : *Intensité modérée – Accessible à tous.* Cours de renforcement musculaire ciblé cuisses abdos et fessiers.
- **Cross-training** : *Intensité modérée à soutenue.* Méthode de conditionnement physique alliant plusieurs disciplines (cardio et renforcement musculaire)