

Planning Centre Roosevelt Argonay 2024

| | Lundi | | | | Mardi | | | | Mercredi | | | Jeudi | | | Vendredi | | | Samedi | | | Dimanche | | |
|-----|---------------------------|----------------------|-----|------------------------|---------------------------|------------------------|-----|-------------------------|---------------------------|-----------------------|--------|---------------------------|-------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------------|--------|--------------------------|----------------------|--------|----------|-------------------------|---------------|
| | Piscine | Gymnase | Out | Cardio | Piscine | Gymnase | Out | Cardio | Piscine | Gymnase | Cardio | Piscine | Gymnase | Cardio | Piscine | Gymnase | Cardio | Piscine | Gymnase | Cardio | Piscine | Cardio | |
| 8h | | | | 8h | | | | 8h | | | 8h | | | 8h | | | 8h | | | | | 8h | Bébés nageurs |
| 9h | 9h15 Aquagym | 9h Yoga dynamique | | | 9h15 Aquabike minceur | 9h Pilates | | | 9h Aquabike libre | | | 9h15 Aquabike minceur | | | 9h15 Aquagym | 9h Yoga aérien | | 9h15 Aquabike minceur | 9h Yoga dynamique | 9h | | 8h40 Bébés nageurs | 9h |
| 10h | 10h15 Aquadouce | 10h CAF | | | 10h15 Aquafitness | | | | 10h15 Aquabike tonic | | | 10h15 Aquagym | 10h Pilates | | 10h15 Aquabike libre | 10h Yoga dynamique | | 10h15 Aquabike tonic | 10h Méditation | | | 9h20 Bébés nageurs | |
| 11h | 11h15 Aquabike libre | | | | | | | | 11h15 Aquabike libre | | | 11h15 Aquabike libre | 11h Stretching | | 11h15 Aquabike libre | | | 11h15 Aqua CAF | 11h Qi gong | 12h | | 11h15 Aquabike tonic | 12h |
| 12h | 12h15 Aquabike tonic | 12h30 Pilates | | | 12h15 Aqua CAF | 12h30 Gym suspendue | | | 12h15 Aquabike minceur | 12h30 100% abdos | | 12h15 AquaFitMix | | | 12h15 Aquabike tonic | 12h30 Pilates | | | | | | | |
| 13h | | | | | | | | | | | | 13h15 Aquabike libre | | | | | | | | | | | |
| 14h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15h | 15h Aquabike libre | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17h | 17h Aquabike libre | 17h Qi qong | | 16h15 Marche active | 17h Aquabike libre | | | | 15h30 Natation enfants | | | 17h Aquabike libre | | | 16h Aquabike libre | 17h Renfo | | | | | | | |
| 18h | | 18h Gym ball | | | 18h Aquabike libre | 18h Renfo | | | 18h Aquabike libre | 18h Pilates | | 18h Aquabike libre | 18h CAF | | 18h15 Aquabike minceur | 18h Pilates | | | | | | | |
| 19h | 19h15 Aquagym | 19h Renfo | | | 19h15 Aquabike minceur | 19h Pilates | | 19h Circuit training | 19h15 Aqua CAF | 19h Gym ball | | 19h15 Aquabike minceur | 19h Yoga Doux | 19h Circuit training | | | | | | | | | |
| 20h | 20h15 Aquabike minceur | | | 20h | 20h15 Aquabike tonic | 20h Stretching | | 20h | | 20h Yoga dynamique | | 20h15 Aquabike tonic | | | | | | | | | | | |
| 21h | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Nouveautés

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.
- **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.
- **AquaFitMix** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Séance dynamique mêlant tonification, renforcement, endurance musculaire et engagement cardio-respiratoire sous forme d'ateliers complémentaires et variés.
- **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 graisseuse grâce au **cardio-fréquencemètre**. A consommer sans modération.
- **Aquabike Minceur +** *Intensité modérée – Accessible à tous.* 1h Cours, + long, + efficace pour encore + de destockage. **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)** Séance de 40 minutes basée sur les découvertes sensorielles, les activités locomotrices, le développement psychoaffectif et l'éveil social. Les activités se font en groupe, en présence d'un ou des 2 parents, et avec un animateur. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. **3 horaires : 8h, 8h40 et 9h20, uniquement les dimanches.**
- **Cours collectifs natation enfants** *Débutant à confirmé – A partir de 5 ans.* Stages sur plusieurs jours permettant d'enchaîner les séances à un rythme soutenu, pour éviter de perdre ses acquis.

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.
- **Cardio-training** *Accessible à tous.* Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) **de 8h à 21h.**

GYMNASIE

- **Ecole du dos** *Faible intensité – Accessible à tous.* 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. ***dernier du jeudi du mois**
- **Stretching** *Faible intensité – Accessible à tous.* Séance d'étirements.
- **Sophrologie** *Faible intensité – Accessible à tous.* Pratique basée sur des exercices doux alliant respiration contrôlée, mouvements et postures, afin d'atteindre un état de sérénité et d'apaisement.
- **Méditation** : *Faible intensité – Accessible à tous.* Elle consiste à observer le mouvement des sensations ou de la respiration dans le moment présent, pour parvenir à connaître et comprendre l'état de notre conscience.
- **Qi Gong** *Faible intensité – Accessible à tous.* Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
- **Yin Yoga** *Faible intensité – Accessible à tous.* Yoga lent, doux et méditatif, qui permet de se relâcher, se détendre en profondeur, de travailler sur les tissus profonds et sur nos méridiens énergétiques, basé sur la Médecine chinoise.
- **Vinyasa yoga** *Faible intensité à modérée – Accessible à tous.* Le vinyasa vous permet d'explorer l'art du mouvement, de l'alignement corporel et de l'équilibre. 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.
- **Pilates** Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.
- **Gym suspendue** Inspirée du tissu aérien et du yoga suspendu, c'est une gym douce et progressive. Les hamacs permettent des postures d'étirement et de décompression de la colonne. Il est possible 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 !!
- **Gym Ball** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **Renfo** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).
- **CAF** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé* (Cuisses, Abdominaux, Fessiers) : En rythme, avec ou sans accessoires, renforce, modère et tonifie l bas du corps.

OUTDOOR (en extérieur)

- **Marche active** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Cours de marche dynamique avec bâtons permettant de concilier un renforcement global des muscles du corps et un travail cardio-vasculaire. (Bâtons à disposition). **Cours temporaire d'avril à juillet**