

# 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		20h										
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.**

## GYMNASSE

- **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**