

DESCRIPTIF DES COURS COLLECTIFS

CLUB FITNESS

AJUSTEMENT DE LA POSTURE

PILATES

Renforcez votre musculature profonde avec des mouvements pensés pour effacer les cicatrices musculaires laissées par le temps. Ce cours permet une amélioration de la posture et un affinement de la silhouette. **Durée : 45 mn**

STRETCHING (Zen attitude)

Cours basé sur des étirements qui, exécutés lentement, permettent d'améliorer l'équilibre musculaire. **Durée : 30 ou 45 mn**

BODY BALANCE LESMILLS

Mélange de Tai-Chi, Yoga, Pilates - Exercices posturaux et relaxation. **Durée : 45 mn ou 1h**

DOS CONTRÔLE (Respect du corps)

Travail d'étirement et de tonification musculaire visant à corriger en douceur les déséquilibres vertébraux : alternance de postures développant la perception et la concentration associées à un travail respiratoire important. **Durée : 45 mn**

YOGA NOUVEAU

Travail d'étirement et de tonification musculaire visant à corriger en douceur les déséquilibres vertébraux : alternance de postures développant la perception et la concentration associées à un travail respiratoire important. **Durée : 1h15**

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CRUNCH (Tablettes de chocolat)

Ne réfléchissez pas trop, allongez vous et préparez vous à subir un entraînement ciblé uniquement sur vos abdominaux. **Durée : 30 mn**

CUISSES ABDOS FESSIERS - CAF

Nos coachs n'épargneront pas ces 3 zones sensibles à l'accumulation des graisses. **Durée : 45 mn**

TOTAL SILHOUETTE (Full option)

Du petit matériel (élastiques, haltères, bâtons...) et beaucoup de répétitions. Un cocktail simple mais détonnant pour solliciter l'ensemble de vos muscles. **Durée : 45 mn**

CROSS TRAINING

Brûlez vos calories sur un circuit vous faisant voyager sur plusieurs ateliers. **Durée : 30 ou 45 mn**

BODY PUMP LESMILLS

Entraînement complet permettant de brûler des calories, tonifier votre corps entier et raffermir vos muscles centraux. **Durée : 45 mn ou 1h**

TRX SMALL GROUP (sur réservation)

Renforcez l'ensemble de vos muscles grâce à de multiples mouvements et options selon les niveaux. Entraînement complet de tout le corps en un minimum de temps (jusqu'à 6 personnes). **Durée : 30 mn**

TRAVAIL DU CŒUR

RPM (Calories killer) LESMILLS (sur réservation)

Permet une perte rapide de poids. Entretien et développement cardiaque. Aide à la préparation des sorties extérieures. **Durée : 45 mn**

LIA

Enchaînements chorégraphiés en musique, sans impacts. Idéale pour brûler des calories, tout en travaillant l'endurance et la coordination. **Durée : 45 mn**

ZUMBA

Dépensez-vous tout en vous amusant. Cours en musique pour brûler des calories et garder la forme. **Durée : 45 mn**

STEP

D'un pas de base à une chorégraphie finale, travail d'endurance en musique à l'aide d'un step. Pour améliorer la coordination et la capacité cardio-vasculaire. **Durée : 1h**

FITBOXING NOUVEAU

Alliance parfaite entre Fitness et Boxe en musique. Vous vous dévouez, tout en renforçant votre cœur et votre capacité respiratoire. Idéal pour puiser dans les graisses et tonifier la silhouette. **Durée : 45 mn**

AQUA'SPORT

IMMERSION DES SENS

AQUASTRETCH

Un moment privilégié dans l'eau chaude grâce à ce cours basé sur de la relaxation aquatique et des étirements. **Durée : 30 mn**

AQUAGYM

Cours de gym traditionnelle adapté à tous et favorisant l'entretien physique, articulaire et musculaire. **Durée : 30 ou 45 mn**

AQUATRaining

Jogging, rebonds, accélérations, mouvements très rythmés composent ce cours améliorant le système cardio vasculaire et l'endurance. **Durée : 30 ou 45 mn**

AQUABODY

Des haltères plus fines et lestables nous amènent à ce niveau intermédiaire de l'aquabuilding. **Durée : 30 mn**

AQUAPALMES - LAGON

Venez tester vos qualités de glisse dans ce cours utilisant des palmes pour un travail important de cuisses abdos fessiers et de renforcement du dos. **Durée : 30 ou 45 mn**

ACTIVITÉS À LA CARTE*

AQUABIKE - Bassin Aqua'Sport (sur réservation)

Concept idéal pour tonifier et sculpter vos fesses et cuisses. Très ludique, revisitant, aux rythmes de la musique, les étapes d'une course cycliste, ce cours est l'ennemi n°1 de la cellulite.

AQUASTANDUP (sur réservation)

Cours ludique, original et accessible à tous ! L'instabilité de la planche, permet d'améliorer sa condition physique, en sollicitant l'ensemble des groupes musculaires sans contraintes articulaires.

Séance 45 minutes	15 €	11 € tarif adhérent
Carnet 10 séances	130 €	95 € tarif adhérent

Séance 30 minutes	12 €	10 € tarif adhérent
Carnet 10 entrées	100 €	80 € tarif adhérent

*Non inclus dans les abonnements et entrées. À régler en supplément (places limitées).

CLUB FITNESS - AQUA'SPORT

PLANNING FITNESS AQUATIQUE

VALABLE
DU 15 JUIN
AU 6 SEPT. 2020



INFORMATIONS
& RÉSERVATIONS

05 59 52 75 72

HORAIRE
OUVERTURE
7J/7

du LUNDI au SAMEDI : de 9h à 21h (sans interruption)
et le DIMANCHE : de 9h à 12h30 et de 14h30 à 20h

NOUVELLE ORGANISATION

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

Pour tous les cours collectifs
aqua, Fitness et Plateau Fitness



MERCI DE RESPECTER LES CONSIGNES



Respectez un mètre de distance avec notre équipe et les autres clients.



Respectez les consignes et signalétique en place.



Lavez vos mains avec la solution hydroalcoolique mise à votre disposition.



Port du masque conseillé pour vos déplacements dans l'établissement.

Disponible sur
App Store



atLanthal

153 bd des Plages à ANGLLET | www.atlanthal.com



CLUB FITNESS

PLANNING FITNESS

VALABLE
DU 15 JUIN
AU 6 SEPT. 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN	9h30 - 10h15 Plates	9h30 - 10h15 Body Balance	9h30 - 10h15 Total Silhouette	9h30 - 10h15 CAF	9h30 - 10h15 Dos Contrôle	9h - 9h45 Cross Training	9h - 9h45 CAF
	10h15 - 11h CAF	10h15 - 11h Plates	10h15 - 11h Dos Contrôle	10h15 - 11h Body Balance	10h15 - 11h Total Silhouette	10h - 10h45 Total Silhouette	10h - 10h45 Stretching
	11h - 12h Body Balance	11h - 11h45 Total Silhouette	11h - 11h45 Stretching	11h - 11h45 LIA	11h - 11h45 Stretching		
	11h45 - 12h30 Training outdoor	11h45 - 12h30 Stretching	11h45 - 12h30 CAF	11h45 - 12h30 Stretching	11h45 - 12h30 LIA		
MIDI	12h30 - 13h15 Total Silhouette	12h30 - 13h30 CAF	12h30 - 13h30 STEP	12h30 - 13h30 Total Silhouette	12h30 - 13h15 Cross Training		
				17h - 17h30 Training outdoor			
SOIR	17h30 - 18h15 CAF	17h30 - 18h15 Cross Training	17h30 - 18h15 Plates	17h30 - 18h15 Total Silhouette	17h30 - 18h15 Cross Training		
	18h15 - 19h YOGA	18h15 - 19h LIA	18h15 - 19h ZUMBA	18h15 - 19h Cross Training	18h15 - 19h ZUMBA		
	19h - 20h RPM	19h - 19h45 Body Balance	19h - 20h RPM	19h - 20h Yoga	19h - 19h45 LIA		

Renforcement musculaire
Ajustement de la posture
Travail du cœur
CAF : Cuisses Abdos Fessiers
RPM : Cours de vélo intensif en salle



aqua'sport

PLANNING AQUATIQUE

VALABLE
DU 15 JUIN
AU 6 SEPT. 2020

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	9h30 - 10h AquaGym	9h30 - 10h AquaGym		9h30 - 10h AquaGym	9h30 - 10h AquaPalmes**	9h30 - 10h AquaStandUp
			10h - 10h45 AquaBike			
	10h30 - 11h AquaTraining	10h30 - 11h AquaTraining		10h30 - 11h AquaTraining	10h30 - 11h AquaGym	10h30 - 11h AquaGym
	11h30 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaGym	11h30 - 12h AquaStretch	11h30 - 12h AquaTraining	11h30 - 12h AquaTraining
	12h30 - 13h AquaStandUp	12h30 - 13h15 AquaBike		12h30 - 13h15 AquaBike	12h15 - 12h45 AquaStretch	12h30 - 13h15 AquaBike
MIDI	13h15 - 14h AquaPalmes**					
APRES-MIDI	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	15h - 15h30 AquaGym	
		18h - 18h30 AquaTraining	18h - 18h45 AquaPalmes**	18h - 18h30 AquaGym	18h - 18h30 AquaStandUp	
SOIR	19h00	19h - 19h45 AquaBike	19h15 - 19h45 AquaStandUp	19h - 19h45 AquaBike	19h - 19h45 AquaTraining	
	20h00					



L'ÉQUIPE FITNESS - AQUA VOUS SOUHAITE UN BON ENTRAÎNEMENT.

La direction se réserve le droit de modifier à tout moment ces horaires ou le contenu des activités. Ce planning est amené à évoluer suivant vos suggestions.

NB : les séances AQUA STAND UP et AQUABIKE sont en supplément des abonnements. Tarifs préférentiels pour nos abonnés. Infos auprès de l'Accueil.

Renforcement musculaire

Cardio

Souplesse, relax

Cours Lagon

**Cours confirmé

* AquaBike et Aqua Stand Up : COURS EN SUPPLEMENT