



VISUALISEZ & RÉSERVEZ VOS COURS  
SUR L'APPLI LE NUAGE



## le Nuage®

## le Nuage®

### Ateliers+

VOTRE ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

#### Zen énergétique

Deux cours dédiés au travail du corps et de l'esprit :

**Yoga** : méthode de développement personnel et une science de la pratique spirituelle. Il comprend plusieurs dimensions.

**Tai-chi** : Art martial composé de mouvements d'attaque et de défense pour harmoniser la respiration, le corps et le mental.

> En salle de cours au 3ème étage

\*prestations payantes non comprises dans l'abonnement, sur réservation

« Nous vous proposons de compléter votre entraînement quotidien par des ateliers spécifiques. Les ateliers sont des séances animées par un « Coach spécialiste » qui se déroulent en petit groupe pour vous aider à améliorer votre qualité de vie et atteindre vos objectifs. »

#### LES COURS AQUATIQUES

**AQUA TRAINING** : Cours complet et varié s'inspirant de plusieurs disciplines aquatiques sous forme d'ateliers (palmes, trampoline, vélo...).

**AQUA JUMP** : Cours venu du Brésil effectué sur un mini trampoline, méthode efficace, ludique, amusante et sans risque !

**AQUA GYM** : Un cours accessible à tous de faible intensité pour retouner les muscles, et faire un travail respiratoire.

**BÉBÉS NAGEURS** : Cours parent/enfant destiné à familiariser votre bébé avec le contact de l'eau, de manière ludique à l'aide

de tapis flottants, frites géantes... Ce cours favorise l'éveil, la coordination des mouvements et le développement psychomoteur de votre tout-petit.

**AQUA PALMES** : Cours qui combine le renforcement musculaire du bas du corps (jambes, fessiers, ceinture abdominale), et apprentissage de la nage avec palmes.

**AQUA BIKE** : Pour garder la forme et augmenter son endurance cardio. À vos marques, prêts, partez !

**AQUA MIX & BIKE** : Pour lutter efficacement contre la cellulite. Travail des mollets,

cuisse, fessiers et abdominaux dépense cardio intense !

**NATATION ENFANTS** : Des cours ludiques de 3 à 12 ans adaptés au niveau de l'enfant pour apprendre à nager ou se perfectionner.

**ANNIVERSAIRE PARTY** : Organisez à vos enfants une fête d'anniversaire originale dans un cadre unique (activités, gouters, cadeaux...)

**AQUA-TOTAL ABDOS** : Cours ciblé sur la sangle abdominale pour tonifier la silhouette rapidement !

**AQUA COMBAT** : Cours intense pour se défouler, inspiré des arts martiaux.

Permet de brûler un max de calories.

#### HORAIRES SAUNA

Lun. - Ven. : 10h - 20h30  
Sam. : 10h - 20h  
Dim. : 10h - 15h

#### LES COURS COLLECTIFS

**SUPER ABDOS FESSIERS** : Des abdos, des fessiers, du cardio et du fun avec petit matériel (ballons accessoires ect...)

**AÉRO CARDIO** : Entraînement complet qui alterne effort cardio intense et renforcement complet de tout le corps sous forme d'interval Training.

**STRETCHING ZEN** : Cours doux qui propose des exercices d'étirements, d'assouplissements et de relaxation pour une meilleure mobilité articulaire.

**PUMP TRAINING** : Cours complet qui associe exercices de body pump et circuit training. Vous allez brûler des calories, tonifier

vos abdos et augmenter votre masse musculaire.

**BODY JAM** : Cours cardio chorégraphié qui vous initie aux joies de la danse sur une musique tendance.

**BODY BALANCE** : Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilâtes pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

**PILATES** : Méthode douce qui vise à renforcer les muscles profonds pour retrouver l'équilibre articulaire et réduire les tensions au niveau lombaire.

**HBX BOXING** : Révélez le combattant qui est en vous ! Un entraînement de type free fight sans recevoir de coups ! Votre unique

adversaire est un sac de frappe sur lequel vous allez pouvoir vous défouler !

**U CAN DANCE** : Cours Fun qui mélange des pas de danse latino, dance musique, zumba... des chorégraphies pour vous éclater ! Accessible à tous.

**BODY PUMP** : Cours de renforcement musculaire complet composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire.

**RPM** : Cours de vélo en salle d'intensité moyenne à forte. Vous roulez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de

calories.

**SPIVI** : Cours interactif de vélo connecté en 3D animé par un professeur virtuel. L'écran vous plonge en pleine action. Grimpez, pédalez... transpirez !

**CROSS TRAINING** : Une méthode d'entraînement complète proposée grâce aux différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des exercices issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'haltérophilie... pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale.

**TRX** : Inventé par les forces spéciales américaines, Le TRX est un nouveau système d'entraînement

par suspension accessible à tous, quelque soit votre âge et votre condition physique. Basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de sangles attachées à un point haut.

**VINYASA FLOW YOGA** : Yoga Dynamique. Toutes les postures sont rythmées en parallèle par une respiration précise. Le souffle et le mouvement sont intimement liés.

**MOOVE KIDS** : Un cours dédié aux Enfants entre 6 et 11 ans De la danse du sport et du fun sur des musiques tendances, dans une ambiance ludique !

**FITNESS**

9<sup>h</sup>15 (50')  
Super abdos-fessiers

10<sup>h</sup>15 (60')  
Yoga

12<sup>h</sup>30 (50')  
Body pump

**LUNDI**

17<sup>h</sup> (45')  
Yoga (atelier) A+

18<sup>h</sup> (50')  
Body pump

19<sup>h</sup> (30')  
Abdos, fessiers & dos

19<sup>h</sup>30 (45')  
Aéro cardio

20<sup>h</sup>15 (45')  
Body balance

20<sup>h</sup>15 (45')  
Cross training

9<sup>h</sup>15 (50')  
Body balance

10<sup>h</sup>15 (50')  
TRX

12<sup>h</sup>30 (30')  
Super abdos-fessiers

13<sup>h</sup> (30')  
Stretching zen

**MARDI**

18<sup>h</sup>15 (50')  
Vinyasa flow yoga

19<sup>h</sup>15 (50')  
Body jam

19<sup>h</sup>15 (45')  
Cross training

20<sup>h</sup>15 (50')  
Body pump

9<sup>h</sup>15 (50')  
HBX boxing

10<sup>h</sup>15 (60')  
Pilates

12<sup>h</sup>30 (30')  
Fessiers intense

13<sup>h</sup> (30')  
X'treme abdos

**MERCREDI**

17<sup>h</sup> (60')  
Moove kids

18<sup>h</sup>15 (50')  
Zumba

19<sup>h</sup>15 (45')  
Super abdos-fessiers

20<sup>h</sup> (50')  
TRX

9<sup>h</sup>15 (50')  
Body pump

10<sup>h</sup>15 (50')  
Stretching zen

11<sup>h</sup>15 (45')  
Tai Chi Chuan A+

12<sup>h</sup>30 (45')  
Yoga

**JEUDI**

17<sup>h</sup>30 (50')  
TRX

18<sup>h</sup>30 (45')  
HBX boxing

19<sup>h</sup>15 (50')  
Body pump

20<sup>h</sup>15 (50')  
Pilates

9<sup>h</sup>15 (50')  
CAF tonic

10<sup>h</sup>15 (60')  
U can dance

12<sup>h</sup>30 (50')  
Body pump

**VENDREDI**

18<sup>h</sup> (30')  
X'treme abdos

18<sup>h</sup>30 (30')  
Fessiers intense

19<sup>h</sup> (60')  
Body balance

9<sup>h</sup>15 (45')  
HBX boxing

10<sup>h</sup>15 (50')  
Body pump

11<sup>h</sup>15 (50')  
Stretching zen

**SAMEDI**

10<sup>h</sup>30 (50')  
Super abdos-fessiers

11<sup>h</sup>30 (50')  
Body balance

**DIMANCHE**

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- A+ ATELIER + (coaching de groupe)
- KIDS

**BIKING**

9<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM® ✓

11<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi®

**LUNDI**

18<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

19<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM® ✓

21<sup>h</sup>15 (30')  
SPiVi®

7<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>30 (45')  
LES MILLS RPM®

**MARDI**

16<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

18<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM® ✓

19<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

10<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM® ✓

12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi®

**MERCREDI**

17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

19<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM®

20<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

8<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

9<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>30 (45')  
LES MILLS RPM® ✓

**JEUDI**

19<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

20<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM®

10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi®

**VENDREDI**

16<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

19<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>15 (45')  
LES MILLS RPM®

**SAMEDI**

17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

19<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

10<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®

12<sup>h</sup>30 (45')  
SPiVi®

**DIMANCHE**

17<sup>h</sup>15 (45')  
SPiVi®



RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI **LE NUAGE**

**AQUA**

10<sup>h</sup>15 (60')  
Aqua gym

11<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua bike

12<sup>h</sup>30 (30')  
Aqua total abdos

13<sup>h</sup> (30')  
Aqua bike sprint

**LUNDI**

18<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua bike

19<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua palmes

8<sup>h</sup>30 (45')  
Aqua bike

9<sup>h</sup>30 (45')  
Aqua gym

**MARDI**

18<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua jump

19<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua bike

10<sup>h</sup>15 (45')  
Natation enfant 4 à 6 ans

11<sup>h</sup>15 (45')  
Natation enfant 7 à 9 ans

**MERCREDI**

14<sup>h</sup>  
Anniversaire party

16<sup>h</sup>45 (45')  
Natation enfant 4 à 6 ans

17<sup>h</sup>30 (30')  
Bébés nageurs

18<sup>h</sup>15 (60')  
Aqua mix & bike

19<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua training

10<sup>h</sup>15 (60')  
Aqua mix & bike

11<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua jump

12<sup>h</sup>30 (45')  
Aqua bike

**JEUDI**

18<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua combat

19<sup>h</sup>15 (60')  
Aqua mix & bike

11<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua bike

12<sup>h</sup>30 (45')  
Aqua combat

**VENDREDI**

18<sup>h</sup>15 (45')  
Aqua bike

9<sup>h</sup>30 (45')  
Aqua bike

10<sup>h</sup>30 (45')  
Natation enfant 4 à 6 ans & Bébés nageurs

11<sup>h</sup>30 (45')  
Natation enfant 7 à 12 ans & Natation enfants 4 à 6 ans

**SAMEDI**

14<sup>h</sup> (120')  
Anniversaire party

16<sup>h</sup> à 19<sup>h</sup>  
Accès bassin

10<sup>h</sup> (45')  
Aqua gym

11<sup>h</sup> (60')  
Aqua mix & bike

12<sup>h</sup> à 14<sup>h</sup>  
Accès bassin

**DIMANCHE**

- ACCESSIBLE À TOUS
- INTENSITÉ MOYENNE
- INTENSITÉ FORTE
- ACTIVITÉS ENFANTS
- ACCÈS BASSIN