

le Nuage®

le Nuage®

Ateliers+
VOTRE ENTRAÎNEMENT SPÉCIFIQUE

« 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. »

Z en énergétique

Cet atelier est dédié au travail du corps et de l'esprit. Un entraînement qui vous permettra de retrouver force, énergie et sérénité. Des thématiques différentes : tai chi, qi gong, relaxation profonde, méditation de pleine conscience, gymnastique chinoise, pilates... Un complément idéal à votre pratique du sport.

> En salle de cours au 3ème étage

U rban running

Des séances de courses à pied outdoor. Des entraînements basés sur un travail d'apprentissage des techniques de courses : foulées, respiration, position du corps. Pour découvrir la course à pied ou préparer vos courses de manière optimale. Un travail de renforcement musculaire ou spécifique (endurance, fractionné) en fonction des périodes et des objectifs.

> En extérieur, départ de l'accueil

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

LES COURS COLLECTIFS

CAF INTENSE : Cours qui associe un échauffement cardio vasculaire à un entraînement complet des abdos, cuisses et fessiers. Objectif : des fesses toniques et rebondies, un ventre plat et des cuisses fermes!

AÉRO CARDIO : Activité cardiovasculaire avec des mouvements simples qui améliore la condition physique.

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

URBAN TRAINING : Méthode d'entraînement complète indoor ou outdoor composée d'exercices variés et ludiques. Pour muscler l'ensemble du corps en améliorant l'endurance.

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 !

ZUMBA : Cours qui mélange des pas de danse latino à des mouvements fitness. Tout en s'amusant, vous brûlez les graisses !

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.

RPM SPIVI : Cours de vélo indoor associé à une simulation 3D pour une immersion totale des participants pour plus de résultats et de motivation.

CROSS TRAINING : Une méthode d'entraînement complète proposée grâce à 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.

le Nuage®

PLANNING DES COURS DU 31/07/17 AU 03/09/17

	LUNDI			MARDI			MERCREDI		JEUDI			VENDREDI		SAMEDI	
	Cours	Biking	A+	Cours	Biking	A+	Cours	Biking	Cours	Biking	A+	Cours	Biking	Cours	Biking
9:15	Cuisses Abdos Fessiers						Taille Abdos Fessiers		Body Pump					HBX Boxing	
10:15	Yoga			Cuisses Abdos Fessiers				RPM Spivi	Stretching Zen			Cuisses Abdos Fessiers		Body Pump	
11:15	COURS EN VIDÉO dispensés par des experts du Fitness														RPM
12:30	Body Pump				RPM		12h30 : CAF Intense 13h00 : Spécial abdos			RPM Spivi		Body Pump			
17:15	COURS EN VIDÉO dispensés par des experts du Fitness														DIMANCHE
18:15	Cuisses Abdos Fessiers			Yoga	RPM Spivi					HBX Boxing			Cuisses Abdos Fessiers		
19:15	Aéro Cardio	RPM		Body Jam			Cuisses Abdos Fessiers	RPM	Body Pump			Body Balance			
20:15	Body Balance			Body Pump											

A+ Ateliers+ (Coaching de groupe) Cours vidéo Renforcement Musculaire Effort Cardio-Vasculaire Relaxation, Bien-être

PLANNING AQUATIQUE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8:30		Aqua Biking					
9:30						Aqua Biking	
10:30							
11:30	Aqua Biking			Aqua Training	Aqua Biking		
12:30	Aqua Biking			Aqua Biking	Aqua Combat		
18:30	Aqua Biking		Aqua Biking	Aqua Training			
19:30			Aqua Training	Aqua Combat			

→ LE BASSIN SERA FERMÉ DU 13/08/17 AU 27/08/17 INCLUS !

le Nuage®

LES COURS AQUATIQUES

AQUA TRAINING : Cours complet et varié s'inspirant de plusieurs disciplines aquatiques sous forme d'ateliers avec utilisation de petit matériel (palmes, trampoline, vélo...). Tonifie et raffermi tout le corps.

AQUA COMBAT : Cours à dominante cardio inspiré des arts martiaux comme le Karaté, la Boxe, et le Taekwondo. Vous allez pouvoir vous défouler, brûler un max de calories, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre condition physique et votre coordination.

AQUA FAMILY : Cours dédié aux enfants et aux parents qui combine sport aquatique et apprentissage de la natation pour les enfants. Nous nous occupons de toute la famille dans un même cours !

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 PALMING : Cours qui combine le renforcement musculaire du bas du corps (jambes, fessiers, ceinture abdominale) et l'apprentissage de la nage avec palme.

AQUA BIKING : Cours de vélo dans l'eau pour galber et tonifier le corps. Ce cours cible les membres inférieurs et permet de lutter contre la cellulite.

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...)

HORAIRES SAUNA

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