



# le Nuage® Underground

- DANSE
- CARDIO
- RENFO INTENSE
- ZEN
- Ⓜ Réservation obligatoire

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
..... 12 <sup>h</sup> 30 (45') Body Attack Ⓜ	..... 12 <sup>h</sup> 30 (45') Pilates Ⓜ	..... 12 <sup>h</sup> 30 (45') Latino Danse Workout Ⓜ	..... 12 <sup>h</sup> 30 (45') Ventre plat / Taille Ⓜ	..... 12 <sup>h</sup> 30 (60') Ashtanga Yoga Ⓜ
..... 18 <sup>h</sup> 30 (45') Ventre plat / Taille Ⓜ	..... 18 <sup>h</sup> 15 (50') Afro-Zumba Ⓜ	..... 18 <sup>h</sup> 15 (45') Pilates Ⓜ	..... 18 <sup>h</sup> 15 (50') Body Attack Ⓜ	..... 18 <sup>h</sup> 15 (50') Body Balance Ⓜ
..... 19 <sup>h</sup> 15 (50') Cardio Boxe Ⓜ	..... 19 <sup>h</sup> 15 (45') Fessiers d'acier Ⓜ	..... 19 <sup>h</sup> 00 (60') Street jazz Ⓜ	..... 19 <sup>h</sup> 15 (60') Hatha Yoga Ⓜ	..... 19 <sup>h</sup> 15 (45') Body Sculpt Ⓜ

## le Nuage®

## PLANNING 2020-2021

### LES COURS AQUATIQUES

**AQUA ZUMBA® :** Cours qui combine la philosophie Zumba® à la résistance de l'eau, pour une fête aquatique à ne pas manquer ! Les cours d'Aqua Zumba sont doux pour vos articulations, ce qui vous permet de vous déchaîner. La résistance naturelle de l'eau rend chaque pas plus difficile, ce qui vous aide à raffermir vos muscles.

**AQUA CARDIO :** Cours intense et ludique pour augmenter votre endurance. En plus de muscler le corps, le but est de faire monter le rythme cardiaque. Défolement garanti !

**AQUA BIKE :** Avec l'AquaBiking, votre séance sera plus fun, mais surtout plus intensive ! En effet, la résistance de l'eau duplique vos efforts. La séance se compose d'un travail cardio de plusieurs exercices variés enchaînés.

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

**AQUA MIX :** Un cours complet renfo et cardio avec matériel : vélos, trampolines, palmes, gants... travail des mollets,

cuisse, fessiers et abdominaux !

**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.

**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 l'anniversaire de votre petit garçon ou de votre petite fille au bord de la piscine encadré par des professionnels. Au programme: activités, jeux, goûter et cadeau surprise dans une ambiance fun! (à partir de 5 ans)

**HORAIRE SAUNA**  
Lun. - Ven. : 9h - 21h30  
Sam. - Dim. : 9h - 20h



Club labellisé :

## le Nuage®

.....  
le-nuage.fr  
769, avenue Raymond Dugrand  
34000 Montpellier  
04 34 480 480

## PLANNING 2020-2021



VISUALISEZ & RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE



[NOUVEAU]

# le Nuage® Underground

Danse  
Cardio  
Renfo  
Zen

## PLANNING 2020 • 2021



FITNESS

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

.....  
**9<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Balance

.....  
**10<sup>h</sup>15** (50')  
 Ventre Plat-Taille

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 Body Pump

.....  
**12<sup>h</sup>30** (30')  
 Super abdos fessiers  
 Cross training TRX

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

.....  
**9<sup>h</sup>15** (50')  
 Cardio Boxe

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

.....  
**12<sup>h</sup>30** (30')  
 Fessiers d'acier

.....  
**13<sup>h</sup>** (30')  
 Ventre Plat-Taille

.....  
**9<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Pump

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

.....  
**12<sup>h</sup>30** (50')  
 Cross training

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

.....  
**9<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Sculpt

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 Zumba

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 Body Attack

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

.....  
**10<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Pump

.....  
**11<sup>h</sup>15** (30')  
 Super abdos-fessiers

.....  
**11<sup>h</sup>45** (30')  
 Stretching zen

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

.....  
**11<sup>h</sup>30** (45')  
 Body Balance

LUNDI

.....  
**18<sup>h</sup>** (50')  
 Body Pump

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

.....  
**19<sup>h</sup>30** (45')  
 Body Attack

.....  
**20<sup>h</sup>15** (45')  
 Body Balance

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

MARDI

.....  
**18<sup>h</sup>15** (50')  
 Yoga Vinyasa

.....  
**19<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Jam

.....  
**20<sup>h</sup>15** (50')  
 Body Pump

MERCREDI

.....  
**17<sup>h</sup>30** (45')  
 Body Balance

.....  
**18<sup>h</sup>30** (45')  
 Zumba

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

.....  
**20<sup>h</sup>15** (50')  
 TRX HIIT

JEUDI

.....  
**17<sup>h</sup>45** (45')  
 TRX HIIT

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

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 Body Pump

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

.....  
**20<sup>h</sup>15** (45')  
 Body Attack

VENREDI

.....  
**18<sup>h</sup>** (45')  
 Body Jam

.....  
**18<sup>h</sup>45** (45')  
 Body Attack

.....  
**19<sup>h</sup>30** (60')  
 Body Balance

SAMEDI

.....  
**17<sup>h</sup>** (50')  
 Super abdos-fessiers

.....  
**18<sup>h</sup>** (50')  
 Stretching zen

DIMANCHE

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- CROSS TRAINING 4<sup>ÈME</sup> ÉTAGE
- DANSE
- Réservez obligatoire

BIKING

.....  
**9<sup>h</sup>15** (45')  
 RPM

.....  
**11<sup>h</sup>30** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**7<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 RPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 SPM

.....  
**8<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**9<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 SPM

LUNDI

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 RPM

.....  
**21<sup>h</sup>15** (30')  
 SPM

MARDI

.....  
**16<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 RPM

MERCREDI

.....  
**17<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 RPM

.....  
**20<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

JEUDI

.....  
**18<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**19<sup>h</sup>30** (45')  
 RPM

.....  
**20<sup>h</sup>30** (45')  
 SPM

VENREDI

.....  
**17<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**18<sup>h</sup>00** (45')  
 SPM

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

SAMEDI

.....  
**17<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

DIMANCHE

.....  
**17<sup>h</sup>15** (45')  
 SPM

AQUA & KIDS

.....  
**09<sup>h</sup>15** (45') **nouveau**  
 aqua zumba

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua gym

.....  
**11<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua mix & bike

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua bike

.....  
**09<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua cardio

.....  
**11<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua mix & palmes

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua mix & bike

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 Natation enfant  
 3 à 7 ans

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

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua bike

.....  
**09<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua gym

.....  
**10<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

.....  
**12<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua cardio

.....  
**11<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua cardio

.....  
**12<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua mix & bike

.....  
**09<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

.....  
**10<sup>h</sup>30** (45')  
 Natation enfant  
 4 à 6 ans  
 & bébés nageur

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

.....  
**10<sup>h</sup>** (45')  
 aqua cardio

.....  
**11<sup>h</sup>** (45')  
 aqua mix & bike

.....  
**12<sup>h</sup>** (45')  
 aqua mix & palmes

LUNDI

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua mix & palmes

MARDI

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua cardio

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

MERCREDI

.....  
**14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>**  
 Anniversaire party

.....  
**17<sup>h</sup>00** (45')  
 Natation enfant  
 3 à 7 ans

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua mix & jump

.....  
**19<sup>h</sup>15** (45')  
 aqua bike

JEUDI

.....  
**17<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua cardio

.....  
**18<sup>h</sup>30** (45')  
 aqua bike

.....  
**19<sup>h</sup>30** (45') **nouveau**  
 aqua zumba

VENREDI

.....  
**18<sup>h</sup>15** (45') **nouveau**  
 aqua zumba

SAMEDI

.....  
**14<sup>h</sup> à 16<sup>h</sup>**  
 Anniversaire party

.....  
**16<sup>h</sup> / 19<sup>h</sup>** (120')  
 Accès Bassin

DIMANCHE

- AQUA ZUMBA **nouveau**
- AQUA GYM
- AQUA MIX (BIKE, PALMES, JUMP)
- AQUA BIKE
- AQUA CARDIO
- NATATION ENFANTS
- ANNIVERSAIRE PARTY

le Nuage® LES COURS COLLECTIFS

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

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

**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 Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre.

**BODY ATTACK** : Cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, vous allez dépasser vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction.

**STOTT PILATES®** : Le Pilates est une méthode de travail 'corps-esprit' qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds. STOTT PILATES® est une approche contemporaine de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

**CARDIO BOXE** : Activité de loisir, mixte où la convivialité se conjugue au développement de la condition physique, un entraînement inspiré de la boxe, pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps.

**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 !

**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 3 D 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 HIIT** : Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement par suspension accessible à tous. 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.

**HATHA YOGA** : Méthode de yoga doux qui se pratique « avec douceur et lenteur, dans le plaisir ». Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun. Idéal pour découvrir et apprivoiser le yoga.

**BODY SCULPT** : Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (fessiers, abdos, cuisses) avec petit matériel.

**VINYASA YOGA** : Le Yoga Vinyasa est constitué de série non figées. Le terme « Vinyasa » vient du Sanskrit « Nyasa » qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashtanga, celui-ci est dynamique et rythmé en adéquation avec la respiration. Accessible à tous.

**XTREME ABDOS** : C'est un cours de renforcement musculaire très ciblé sur les abdos pour un ventre plat et tonique ! Utilisation de petits matériels : ballon, tubes élastiques, petits poids...

**VENTRE PLAT-TAILLE** : Cours spécifique orienté sur le haut du corps pour vous aider à affiner votre taille et perdre du ventre. Des variantes seront proposées sur le travail du haut du corps.