



le Nuage®

PLANNING JUIN/JUILLET/AOÛT 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 les rythmes cardiaque. Dé foulement 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 retonifier les muscles, et faire un travail respiratoire.

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

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

Club labellisé :
SF2S
SOCIÉTÉ FRANÇAISE
SPORT SANTÉ

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

VINYASA YOGA : Le Yoga Vinyasa est constitué de séries non figées. Le terme « Vinyasa » vient du Sanskrit « Niyasa » qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashhtanga, 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.

TRX HITT : 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 sanglées attachées à un point haut.

HATHA YOGA : Méthode de yoga douce qui se pratique « avec douceur et lenteur » dans le plaisir. Cette discipline aussi compliquée 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 muscler le corps (fessiers, abdos, cuisses) tout le corps (fessiers, abdos, cuisses) avec petit matériel.

BODY SCUPL : Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (fessiers, abdos, cuisses) découvrir et apprivoiser le yoga.

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.

SPIN : Cours interactif de vélo connecté en 3 ans par un professeur virtuel. L'écran vous plonge en pleine action. Grimpez, pédalez, d'entraînement complet composé de cross training, de vélo, de musculation et de cardio.

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.

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

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 remplacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne.

STOTT PILATES® : est une approche d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories.

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 les sauts, des flexions et des sauts de pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, vous allez repousser vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction.

LES COURS COLLECTIFS

FITNESS

.....
9^h15 (50')
 Super abdos-fessiers

10^h15 (60')
 Hatha Yoga

12^h30 (45')
 Body Pump

.....
9^h15 (50')
 Body Balance

10^h15 (50')
 Ventre Plat-Taille

12^h30 (30')
 Super abdos fessiers

13^h (30')
 Stretching zen

.....
10^h15 (60')
 Stott Pilates®

12^h30 (30')
 Fessiers d'acier

13^h (30')
 Ventre Plat-Taille

.....
9^h15 (50')
 Body Sculpt

10^h15 (50')
 Stretching zen

12^h30 (45')
 Yoga Vinyasa

.....
12^h30 (45')
 Body Attack

.....
9^h15 (45')
 HBX boxing ④

10^h15 (50')
 Body Pump

11^h15 (30')
 Super abdos-fessiers

11^h45 (30')
 Stretching zen

.....
10^h30 (50')
 Super abdos-fessiers

11^h30 (45')
 Body Balance

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
18^h (50')
 Body Pump

19^h (30')
 Abdos, fessiers & dos

19^h30 (45')
 Body Attack

20^h15 (45')
 Body Balance

.....
18^h15 (50')
 Yoga Vinyasa

19^h15 (50')
 Body Jam

20^h15 (50')
 Body Pump

.....
18^h30 (45')
 Zumba

19^h15 (45')
 Super abdos-fessiers

20^h15 (50')
 TRX HIIT ④

.....
18^h30 (45')
 HBX boxing ④

19^h15 (45')
 Body Pump

19^h15 (45')
 Cross training ④

20^h15 (45')
 Body Attack

.....
18^h45 (45')
 Body Attack

19^h30 (60')
 Body Balance

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- CROSS TRAINING 4^{ÈME} ÉTAGE
- DANSE
- ④ Réservation obligatoire

BIKING

.....
9^h15 (45')
 SPiVi®

11^h30 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM®

.....
7^h15 (45')
 SPiVi®

10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM® ✓

.....
12^h30 (45')
 SPiVi®

.....
8^h15 (45')
 SPiVi®

9^h15 (45')
 SPiVi®

.....
12^h30 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 RPM®

.....
10^h15 (45')
 SPiVi®

12^h30 (45')
 SPiVi®

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
18^h15 (45')
 SPiVi®

19^h15 (45')
 RPM® ✓

21^h15 (30')
 SPiVi®

.....
16^h15 (45')
 SPiVi®

18^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

.....
18^h30 (45')
 RPM®

20^h30 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h00 (45')
 SPiVi®

19^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

18^h15 (45')
 SPiVi®

.....
17^h15 (45')
 SPiVi®

.....
09^h30 (45') **nouveau**
 AQUA zumba

10^h30 (45')
 AQUA gym

11^h30 (45')
 AQUA mix & bike

12^h30 (45')
 AQUA bike

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

10^h15 (45')
 AQUA cardio

11^h15 (45')
 AQUA mix & palmes

12^h30 (45')
 AQUA mix & bike

.....
10^h15 (45')
 Natation enfant
 3 à 7 ans

11^h15 (45')
 Natation enfant
 3 à 7 ans

.....
09^h15 (45')
 AQUA gym

10^h15 (45')
 AQUA bike

.....
12^h30 (45')
 AQUA cardio

.....
09^h15 (45')
 AQUA bike

10^h30 (45')
 Natation enfant
 4 à 6 ans
 & bébés nageur

11^h30 (45')
 Natation enfant
 7 à 12 ans
 & 4 à 6 ans

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

.....
18^h15 (45')
 AQUA bike

.....
19^h15 (45')
 AQUA mix & palmes

.....
18^h15 (45')
 AQUA cardio

.....
19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
14^h à 16^h
 Anniversaire
 party

17^h15 (45')
 Natation enfant
 3 à 7 ans

18^h15 (45')
 AQUA mix & jump

.....
19^h15 (45')
 AQUA bike

.....
18^h30 (45')
 AQUA bike

.....
19^h30 (45') **nouveau**
 AQUA zumba

.....
14^h à 16^h
 Anniversaire
 party

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