le Nuage®

PLANNING 2021 - 2022

le Nuage®

PLANNING 2021 - 2022

LES COURS AQUATIQUES

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

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!

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 enchainés.

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®

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, Taï 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 fléxions et des sauts avec des exercices de force comme des 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.

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.

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.

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.

PILATES SILHOUETTE : Affinez et sculptez votre silhouette grâce à cette méthode douce .Lors de cette séance, vous renforcerez les muscles profonds tout particulièrement les abdominaux, le dos, en mobilisant la colonne vertébrale.

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

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 a un point haut.

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.

SKILL ROW SESSION : Améliorez votre technique de rame en défiant d'autres utilisateurs dans une course d'avirون en salle !
Êtes-vous prêt à relever le Défi ?

HBX BOXING TRX Suspension Training LESMILLS

Available on the iPhone App Store
ANDROID APP ON Google play

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

FITNESS

LUNDI
- 9H15 (50') Super abdos-fessiers
- 10H15 (60') Hatha Yoga
- 12H30 (45') Body Pump
- 18H (50') Body Pump
- 18H30 (15') Skill Row Session
- 19H (30') Abdos, fessiers & dos
- 19H30 (45') Body Attack
- 20H15 (45') Body Balance
- 20H15 (45') Cross training ®

MARDI
- 9H15 (50') Body Balance
- 10H15 (50') Ventre Plat-Taille
- 12H30 (30') Super abdos-fessiers
- Cross training TRX ®
- 13H (30') Stretching zen
- 18H15 (50') Yoga Vinyasa
- 19H15 (50') Body Jam
- 20H15 (50') Body Pump

MERCREDI
- 9H15 (50') Cardio Boxe ®
- 10H15 (60') Stott Pilates®
- 12H30 (30') Fessiers d'acier
- 13H (30') Ventre Plat-Taille
- 18H30 (45') Zumba
- 19H15 (45') Super abdos-fessiers
- 19H30 (15') Skill Row Session
- 20H15 (50') TRX HIIT ®

JEUDI
- 9H15 (50') Body Pump
- 10H15 (50') Stretching zen
- 12H30 (50') Cross training ®
- 12H30 (45') Yoga Vinyasa
- 17H45 (45') Pilates Silhouette
- 18H30 (45') HBX boxing ®
- 19H15 (45') Body Pump
- 19H15 (45') Cross training ®
- 20H15 (45') Body Attack

VENDREDI
- 9H15 (50') Body Sculpt
- 10H15 (45') Zumba
- 12H30 (30') Cuisses abdos fessiers
- 18H (45') Body Jam
- 18H30 (15') Skill Row Session
- 18H45 (45') Body Attack
- 19H30 (60') Body Balance

SAMEDI
- 9H15 (45') HBX boxing ®
- 10H15 (50') Body Pump
- 11H15 (30') Super abdos-fessiers
- 11H45 (30') Stretching zen
- 17H (50') Super abdos-fessiers
- 18H (50') Stretching zen

DIMANCHE
- 10H30 (50') Super abdos-fessiers
- 11H30 (45') Body Balance

- RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
- RELAXATION, BIEN-ÊTRE
- ACTIVITÉS AU 4EME ÉTAGE
- DANSE
- ® Réservation obligatoire

le Nuage
RÉSERVEZ VOS COURS SUR L'APPLI LE NUAGE
App Store
Google play

BIKING

LUNDI
- 11H30 (45') SPiVi
- 12H30 (45') RPM®
- 18H15 (45') SPiVi
- 19H15 (45') RPM®
- 21H15 (30') SPiVi

MARDI
- 7H15 (45') SPiVi
- 10H15 45') SPiVi
- 12H30 (45') RPM®
- 16H15 (45') SPiVi
- 18H15 (45') SPiVi
- 19H45 (45') SPiVi

MERCREDI
- 10H15 (45') RPM®
- 12H30 (45') SPiVi
- 17H15 (45') SPiVi
- 19H15 (45') RPM®
- 20H15 (45') SPiVi

JEUDI
- 8H15 (45') SPiVi
- 9H15 (45') SPiVi
- 12H30 (45') RPM®
- 18H30 (45') RPM®
- 19H30 (45') SPiVi
- 20H30 (45') SPiVi

VENDREDI
- 10H15 (45') SPiVi
- 12H30 (45') SPiVi
- 17H15 (45') SPiVi
- 18H00 (45') SPiVi
- 19H15 (45') SPiVi

SAMEDI
- 10H15 (45') SPiVi
- 12H30 (45') RPM®
- 17H15 (45') SPiVi
- 18H15 (45') SPiVi

DIMANCHE
- 10H15 (45') SPiVi
- 12H30 (45') SPiVi
- 17H15 (45') SPiVi

AQUA & KIDS

LUNDI
- 09H15 (45') aqua cardio
- 10H15 (45') aqua gym
- 11H15 (45') aqua mix & bike
- 12H30 (45') aqua bike
- 18H15 (45') aqua bike
- 19H15 (45') aqua mix & palmes

MARDI
- 09H15 (45') aqua bike
- 10H15 (45') aqua cardio
- 11H15 (45') aqua mix & palmes
- 12H30 (45') aqua mix & bike
- 18H15 (45') aqua cardio
- 19H15 (45') aqua bike

MERCREDI
- 14H à 16H Anniversaire party
- 16H15 (45') Natation enfants
- 17H15 (45') Natation enfants
- 18H15 (45') aqua mix & jump
- 19H15 (45') aqua bike

JEUDI
- 09H15 (45') aqua gym
- 10H15 (45') aqua bike
- 12H30 (45') aqua cardio
- 18H30 (45') aqua mix & bike
- 19H30 (45') aqua cardio

VENDREDI
- 11H15 (45') aqua cardio
- 12H15(45') aqua mix & bike
- 18H15 (45') aqua bike

SAMEDI
- 09H15 (45') aqua bike
- 10H30 (45') Natation enfants & bébés nageur
- 11H30 (45') Natation enfants & bébés nageur
- 14H à 16H Anniversaire party

DIMANCHE
- 10H (45') aqua cardio
- 11H (45') aqua mix & bike
- 12H (45') aqua mix & palmes

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