

# Planning Centre Roosevelt Argonay 2019

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche		
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Out Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Out Cardio	Piscine	Cardio	
8h			8h						8h												
8h30	Aquabike libre	8h45 Pilates 2		8h30 Aquabike libre			8h30 Aquabike libre		8h30 Aquabike libre		8h45 Stretching		8h30 Aquabike libre						8h30 Bébés nageurs	8h30	
9h	9h15 Aquagym			9h15 Aquabike minceur			9h15 Aquabike libre		9h15 Aquabike minceur				9h15 Aquagym		9h Aquabike minceur	9h Qi Gong			9h15 Bébés nageurs		
10h	10h15 Aquadouce			10h15 Aquafitness			10h15 Aquabike tonic		10h15 Aquagym	9h45 Pilates 1			10h15 Aquabike libre		10h Aquabike tonic		10h Marche active		10h Aquagym		
11h	11h Aquabike libre			11h Aquabike libre			11h Aquabike libre		11h Aquabike libre				11h Aquabike libre		11h Aqua CAF				11h Aquabike tonic		
12h	12h15 Aquabike tonic	12h15 Gym ball		12h15 Aqua CAF	12h15 Pilates 2		12h15 Aquabike libre	12h15 Circuit renfo	12h15 Aquafitness	12h15 Abdo en douceur			12h15 Aquabike tonic	12h15 Viniyoga							
13h																					
13h30	13h30 Aquabike libre			13h30 Natation Scolaire			13h30 Aquabike libre		13h30 Aquabike libre				13h30 Natation Scolaire		13h Natation enfants	13h					
14h																					
15h	15h Aquabike libre						15h Aquabike libre		15h Aquabike libre												
16h	16h15 Aquabike libre			16h15 Aquabike libre			16h Natation enfants	16h15 Aquabike libre	16h15 Aquabike libre				16h15 Aquabike libre								
17h	17h15 Aquabike libre			17h15 Aquabike libre		17h45 Accueil plateau	17h Natation enfants	17h15 Aquabike libre	17h école dos				17h15 Aquabike libre		17h Circuit training						
18h	18h15 Aquagym	18h Circuit renfo		18h15 Aquabike libre	18h Abdo en douceur	17h45 Marche active	18h Aquabike libre	18h Gym ball	18h Circuit renfo				18h15 Aquabike minceur	18h Sophrologie							
19h	19h15 Aquabike tonic	19h Gym ball		19h15 Aquabike minceur	19h Pilates 1		19h Circuit training	19h15 Aqua CAF	19h Pilates 2				19h15 Aquabike minceur								
20h	20h15 Aquabike minceur	20h yoga vinyasa		20h15 Aquabike tonic	20h15 Stretching			20h15 Aquabike Long	20h Viniyoga				20h15 Aquabike tonic	20h15 Stretching							
21h			21h																		

**nouveauté 2019**



Tél : 04.50.33.25.30

www.centre-roosevelt.com

1er mercr. du mois

## PISCINE

- **Aqua-douce** *Faible intensité – Accessible à tous.* Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.
- **Aqua-gym** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.
- **Aqua C.A.F** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.
- **Aqua-fitness** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.
- **Aqua-bike Libre** *Accessible à tous.* Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance – **séance surveillée non animée.**
- **Aqua-bike Minceur** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse grâce au **cardio-fréquencemètre**. A consommer sans modération.
- **Aqua-bike Tonic** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardio-vasculaires.
- **Aqua-bike Long** *Intensité soutenue – Accessible à tous.* Cours de 1h pour profiter au maximum de tous les bienfaits de l'aqua-biking – **uniquement les 1<sup>ers</sup> mercredis de chaque mois.**

## NATATION (abonnements spécifiques)

- **Bébés nageurs (à partir de 6 mois)** Séance de 45 minutes basée sur les découvertes sensorielles, les activités locomotrices, le développement psychoaffectif et l'éveil social. Les activités se font en groupe, en présence d'un ou des 2 parents, et avec un animateur. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. **2 horaires : de 8h30 à 9h15 ou de 9h15 à 10h, uniquement les dimanches.**
- **Cours collectifs natation enfants** *Débutant à confirmé – A partir de 5 ans.* Stages sur plusieurs jours permettant d'enchaîner les séances à un rythme soutenu, pour éviter de perdre ses acquis.

## OUTDOOR (en extérieur)

- **Marche active** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Cours de marche dynamique avec bâtons permettant de concilier un renforcement global des muscles du corps et un travail cardio-vasculaire. Cardio-fréquencemètre conseillé (sur réservation, bâtons à disposition). **Tous les samedis matins et les mardis soir en saison (printemps et été).**

## GYMNASE

- **Ecole du Dos** *Faible intensité – Accessible à tous.* Module de 2 cours, animé par un kiné, permettant de comprendre, d'assouplir et de muscler votre dos afin de le préserver.
- **Stretching** *Faible intensité – Accessible à tous.* Séance d'étirements.
- **Sophrologie** *Faible intensité – Accessible à tous.* Pratique basée sur des exercices doux alliant respiration contrôlée, mouvements et postures, afin d'atteindre un état de sérénité et d'apaisement.
- **Qi Gong** *Faible intensité – Accessible à tous.* Gymnastique traditionnelle chinoise et science de la respiration fondée sur la connaissance et la maîtrise du souffle, qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.
- **Viniyoga et Vinyasa flow** *Faible intensité à modérée – Accessible à tous.* Le viniyoga est un juste équilibre entre «effort et confort». Yoga doux. Travail particulier du souffle guidant chaque posture et mouvement permettant d'avancer à son rythme. Le vinyasa vous permet d'explorer l'art du mouvement, de l'alignement corporel et de l'équilibre. C'est un yoga idéal pour mêler renforcement musculaire, souplesse, équilibre et apaisement du mental.
- **Abdos en douceur** *Faible intensité – Accessible à tous.* Cours de renforcement musculaire pour muscler la ceinture abdominale en douceur. Ce cours s'appuie sur des conseils de respiration et de posture, ainsi que des infos sur l'anatomie.
- **Pilates** *niv.1 (débutant) niv.2 (initié) niv.3 (confirmé).* Pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.
- **Gym Ball** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Cours de renforcement musculaire basé sur l'équilibre et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **Circuit Renfo** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Programme varié sous forme d'ateliers utilisant différents matériels pour muscler l'ensemble du corps (force, résistance, etc.).

## ESPACE CARDIO

- **Circuit training** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.
- **Sessions cardio accompagnées** *Accessible à tous.* Les **lundis de 9h à 11h** et **mardis de 17h à 19h**, retrouvez un spécialiste pour un travail plus personnalisé (3 programmes au choix : PPG, minceur ou renforcement)
- **Cardio-training** *Accessible à tous.* Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) de **8h à 21h.**