

# PLANNING DES COURS COLLECTIFS - 2016 / 2017

## AMBOISE AQUA GYM CLUB

**Les Océades**  
aqua gym club

**AMBOISE**  
Rue Ernest Mabile - 37400 Amboise

Tél. 02 47 57 78 96

JOUR	FITNESS	AQUATIQUE	FITNESS	AQUATIQUE	
LUNDI	09:30	Gym essentielle 45'	09:30	Aqua Rythmo 45'	
	10:15	Stretching 45'	10:30	Total Aqua 45'	
	12:30	Toning Fit 30'	12:30	Aqua Training 45'	
	14:30	CAF 45'	13:45	Aqua Bike* 30'	
	17:00	Gym Dos 45'	14:30	Total Aqua 45'	
	17:00	Studio Pilates Inter. 60'	15:15	Aqua Stretch 30'	
	17:45	<b>ULTIMATE FIT</b> 45'	17:30	Aqua Rythmo 45'	
	18:15	Studio Pilates Fonda. 60'	18:30	Total Aqua 45'	
	18:30	Dance Aéro 45'	19:15	Total Aqua 45'	
	19:15	Mix Thaï BO / Pump 60'	20:00	Aqua Bike* 30'	
19:30	Studio Pilates Avancé 60'				
MARDI	09:30	CAF 45'	09:30	Total Aqua 45'	
	10:30	Pilates Fonda. 45'	10:30	Aqua Sculpt 45'	
	12:30	<b>BOBYPUMP</b> 45'	12:30	Total Aqua 45'	
	17:45	Gym Douce 45'	14:30	Total Aqua 45'	
	18:30	CAF 45'	17:30	Total Aqua 45'	
	19:15	Easy Dance 60'	18:30	Aqua Rythmo 45'	
			19:30	Total Aqua 45'	
	MERCREDI	09:30	<b>BOBYPUMP</b> 60'	09:30	Aqua Gym 30'
		12:30	<b>ULTIMATE FIT</b> 45'	10:00	Aqua Rythmo 30'
		17:30	Easy Dance 45'	10:30	Aqua Stretch 30'
18:15		Step 45'	11:15-16:00	Natation Enfants et Adultes* 45'	
19:15		<b>BOBYPUMP</b> 60'	17:30	Aqua Rythmo 45'	
			18:30	Total Aqua 45'	
		19:15	Total Aqua 45'		
		20:00	Aqua Bike* 30'		
JEUDI	09:30	Pilates 45'	09:30	Total Aqua 45'	
	12:30	CAF 45'	10:30	Total Aqua 45'	
	14:30	Gym Dos 45'	12:30	Total Aqua 45'	
	17:45	CAF 45'	17:30	Studio Pilates Inter. 60'	
	18:30	Thaï BO 45'	17:45	Total Silhouette 45'	
	19:15	<b>ULTIMATE FIT</b> 45'	18:30	<b>ZUMBA</b> 45'	
			18:30	Studio Pilates Inter. 60'	
	VENDREDI	09:30	<b>BOBYPUMP</b> 60'	09:30	Total Aqua 45'
		12:30	Gym Essentielle 45'	10:30	Total Aqua 45'
		17:30	Studio Pilates Inter. 60'	11:30	Aqua Maternité* 60'
17:45		Total Silhouette 45'	12:30	Aqua Training 45'	
18:30		<b>ZUMBA</b> 45'	14:30	Aqua Sculpt 45'	
18:30		Studio Pilates Inter. 60'	17:30	Total Training 45'	
			18:30	Total Aqua 45'	
SAMEDI		10:00	Abdos Fessiers 30'	09:15	Total Aqua 45'
		10:30	<b>BOBYPUMP</b> 60'	10:15	Bébés nageurs* 45'
				11:00-13:00	Natation Enfants et Adultes*



**HORAIRE D'OUVERTURE :**  
Du Lundi au vendredi : 9h00-21h00  
Samedi : 9h00-13h00

\*\*\* Activités hors abonnement (Renseignements à l'accueil)  
Serviettes obligatoires sur les tapis de gym

**Les Océades**  
aqua gym club

## COURS COLLECTIFS AMBOISE 2016-2017

### ● COURS AQUATIQUES (30 à 45 minutes.)

**AQUA GYM :** Gymnastique en piscine associant tonification, assouplissement du corps et bienfaits de l'eau, apportant confort et sécurité dans les placements (30 min.)

**TOTAL AQUA :** cours d'Aqua Gym (45 min.)

**AQUA SCULPT :** Aquagym avec utilisation d'haltères en mousse pour un travail de renforcement musculaire (45 min.)

**AQUA RYTHMO :** Aquagym avec support musical. Séance plus tonique à visée cardio vasculaire (45 min.)

**AQUA STRETCH :** Assouplissement, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires (30 min.)

**AQUA PALMES :** Cours cardio-respiratoire avec utilisation de palmes pour un travail sur le bas du corps (30 min.)

**AQUA BIKE\* :** Séance de vélo aquatique en musique, accessible à tous, travail cardio-vasculaire à effet drainant (\*forfaits spécifiques) (30 min.)

**AQUA TRAINING :** Cours de fitness aquatique en circuit training avec une succession d'ateliers rythmés en musique (45 min.)

**BÉBÉS NAGEURS\* :** Séance ludique de découverte de l'eau accompagnée par un parent dans l'eau et encadrée par un maître-nageur (\*forfaits spécifiques) (45 min.)

**APPRENTISSAGE / PERFECTIONNEMENT NATATION :** (30 min.)

- Cours d'apprentissage général de la natation (dès 5 ans)
- Approfondissement des fondamentaux et apprentissage des techniques de nages complémentaires (dès 6 ans)

**BILAN FORME :** Définissez avec l'équipe d'éducateurs sportifs votre suivi personnalisé évolutif en salle de musculation / cardio-training et en cours collectifs.

**COACHING :** Coaching personnalisé ou en petit groupe sur demande et sur RDV (Prestation en supplément des abonnements)

### ● COURS PEU INTENSIFS\*

**STRETCHING :** Assouplissement, relaxation du corps dans son ensemble par des exercices d'étirements musculaires (30 min.)

**BODY ZEN :** Associe des exercices inspirés du yoga et du taï-chi pour acquérir force et flexibilité, concentration et calme (45 à 60 min.)

**GYM DOS :** Gymnastique orientée vers la prévention des problèmes de dos à travers un travail de relaxation, d'assouplissements et de renforcement musculaire en douceur (45 min.)

**PILATES :** Gymnastique de renforcement des muscles profonds de la colonne vertébrale et du gainage abdominal  
3 niveaux d'intensité : fondamental / intermédiaire / avancé (45 à 60 min.)

### ● COURS D'INTENSITÉ MOYENNE\* (45 minutes.)

**CAF :** Travail de renforcement et tonification des cuisses, abdominaux et fessiers

**GYM ESSENTIELLE :** Travail de renforcement et tonification généralisée

**TOTAL SILHOUETTE :** Travail cardio-vasculaire, renforcement musculaire, stretching. Dépense calorique assurée, sculpture du corps sur des zones précises, gain en souplesse

**TONING FIT :** Cours de renforcement musculaire ciblé abdos fessiers, avec utilisation d'élastiques

**BOBYPUMP :** Entraînement complet avec charges et dépenses caloriques importantes pour tonifier les muscles de l'ensemble du corps (60 min.) (initiation de 15 min. nécessaire sur RDV avant votre 1er cours)

### ● COURS TRÈS INTENSIFS\* (45 minutes.)

**STEP :** Travail cardio vasculaire chorégraphié, pratiqué à l'aide d'une marche que l'on monte et descend. 2 niveaux d'intensité

**DANCE-AÉRO :** Cours cardio vasculaire chorégraphié

**ZUMBA :** Cours chorégraphié sur rythmes latinos, mouvements faciles à suivre dans le but de s'amuser et se défouler (45-60 min.)

**THAÏ BO :** Entraînement intense sans opposition inspiré des arts martiaux (karaté, Tae Kwon Do, boxe, Muay thai, Capoeira, Kung Fu)

**ULTIMATE FIT :** Cours de haute intensité cardio-vasculaire. S'adresse à un public sportif à la recherche du dépassement de soi

Ne pas fêter sur la voie publique

Rejoignez-nous sur nos pages Facebook  
Les Océades

