

Activités Tonus

- **CAF** (Cuisses Abdo Fessiers) : renforcement musculaire de la sangle abdominale et des membres inférieurs. 45 min
- **Body Sculpt** : renforcement musculaire généralisé avec petits matériels. Sculpter les muscles de façon variée et efficace. 45 min
- **HDC** : renforcement musculaire du tronc et des membres supérieurs. 45 min
- **Pound** : combinaison de mouvements cardio faciles à suivre avec un enchaînement de force et de percussions utilisant des baguettes appelées Ripstix. 45 min
- **Gym douce** : mélange de différentes méthodes douces pour mobiliser l'ensemble du corps. 45 min

Activités Energje

- **Fit Bike** : entraînement intense pratiqué sur un vélo permettant un développement de la puissance et de l'endurance musculaire ainsi qu'un renforcement du système cardio-vasculaire. 45 min
- **Strong Zumba** : entraînement haute intensité au rythme de la musique. 45 min
- **Circuit Training** : enchaînement d'exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire sous forme d'ateliers. 45 min
- **HBX/HBX Move** : renforcement musculaire intense utilisant une sangle en suspension afin de réaliser différents exercices au poids de corps pour une meilleure stabilité articulaire, l'acquisition d'une force fonctionnelle et un contrôle de la posture. HBX 45 min/HBX Move 30 min

Activités bien-être

- **Yoga** : discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété de postures physiques, de pratiques respiratoires et d'une relaxation profonde. 45 min
- **Stretching** : étirements de différentes chaînes musculaires du corps et assouplissements articulaires afin de gagner en mobilité et en souplesse. 15/30/45 min selon planning
- **Pilates** : renforcement des muscles profonds à partir du centre du corps. Gagner en force et en mobilités. Pilates tout public / pilates 1 débutant / pilates 2 intermédiaire. 45 min

Activités vidéo

- **RPM** : entraînement intense, pratiqué sur vélo, suivi sur écran vidéo. 45 min
- **Renfo** : renforcement musculaire, suivi sur écran vidéo. 45 min
- **Sprint** : entraînement très intense, pratiqué sur vélo, suivi sur écran vidéo. 30 min

Thème

Tous les mois, retrouvez un nouveau cours. 1 heure

Sport santé

Activités sportives variées «sport sur ordonnance». Sur avis médical. Renseignement à l'accueil. 1 heure



Planning fitness 2018 - 2019


AQUALIB'



La forme en Bièvre Isère

- ▼ Cours collectifs ▼ Suivi personnalisé
- ▼ Plateau cardio-musculation ▼ Cours vidéo
- ▼ Cours vidéo à la demande

+ d'info : bievre-isere.com

| Lundi | | Mardi | | Mercredi | | Jeudi | | Vendredi | | Samedi | | Dimanche | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|---------|--|-----------------------------------|--|--|---------------------------|----------|--|
| salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 | salle 1 | salle 2 |
| | 9H15 - 10h Gym douce | | 9H15 - 10h Body sculpt | 9H15 - 10h Vidéo RPM | | | 9H15 - 10h Yoga | 9H15 - 10h Vidéo Renfo | | | | | |
| | 10h - 10h45 CAF | | 10h - 10h30 Stretching | | 9h45 - 10h45 Sport Santé | | 10h - 10h45 HBX MOVE | | 10h - 10h45 Circuit training | | 10h - 11h Thème | | 10h - 10h45 Circuit training |
| | 10h45 - 11h15 Stretching | | 10h45 - 11h30 Yoga | | 10h45 - 11h30 Pilates | | 10h45 - 11h30 Stretching Pilates Séniors Femmes enceintes | | 10h45 - 11h15 Stretching | 11h - 11h45 Vidéo RPM | | | 10h45 - 11h15 Stretching |
| | 12h15 - 13h CAF | | 12h15 - 13h POUND | 12h15 - 13h Vidéo RPM | | | 12h15 - 13h Pilates | | 12h15 - 13h HBX | | | | |
| | 18h15 - 19h HDC | | 18h15 - 19h STRONG ZUMBA | 18h15 - 19h Fitbike | | | 18h15 - 19h CAF | | 18h15 - 19h POUND |  | | | |
| 19h15 - 20h Fitbike | 19h - 20h Sport Santé | | 19h15 - 20h Pilates 1 | | 19h - 19h45 CAF | | 19h - 19h30 HBX MOVE | | 19h15 - 20h Pilates 2 | | | | |
| | 20h - 20h30 Stretching | 19h45-20h30 Vidéo Renfo | | | 19h45 - 20h30 Stretching | | 19h45 - 20h30 YOGA à partir de Janvier | 20h- 20h30 Vidéo Sprint | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |



Cours écrits en blanc, HBX et HBX Move : **sur réservation**