Les types d'activités *fitness*

Dès 16 ans

Activités tonus

CAF (Cuisses Abdo Fessiers) • 45 min Renforcement musculaire de la sangle abdominale et des membres inférieurs.

Body Sculpt • 45 min renforcement musculaire généralisé avec petits matériels. Sculpter les muscles de façon variée et efficace.

Pound • 45 min combinaison de mouvements cardio faciles à suivre avec un enchaînement de force et de percussions utilisant des baguettes appelées Ripstix.

Gym douce • 45 min Ensemble d'exercices pour tonifier et assouplir le corps. Ils respectent les capacités corporelles de chacun.

Activités énergie

Fitbike • 45 min
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.

HBX Move • 45 min 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.

HIIT • 45 min Haute intensité d'intervalle training : enchaînement d'efforts brefs de haute intensité avec des temps de récupération courts.

Circuit training • 45 min entraînement intensif avec exercices de cardio et de renforcement musculaire.

Baila'qualib' • 45 min
Enchaînement cardio de pas chorégraphiés sur le rythme des musiques latines et caribéennes.

Activités bien-être

Pilates • 45 min renforcement des muscles profonds à partir du centre du corps. Gagner en force et en mobilités

Yoga • 45 min discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété de postures physiques, de pratiques respiratoires et d'une relaxation profonde.

Stretching • 30 ou 45 min étirements de différentes chaînes musculaires du corps et assouplissements articulaires afin de gagner en mobilité et en souplesse.

Body équilibre • 45 min mélange de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation influencé par le yoga.

Activités sport santé

Gym santé • 1h reprise d'une activité physique, sur avis médical.

© Service communication Bièvre Isère Communauté - IPNS

Bièvre isère communauté

Aqualib' Bièvre isère

Planning fitness 2023-2024 AQUALIB'

La *forme* en Bièvre Isère

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

Bièvre Isère Communauté

Aqualib'
04 74 20 98 88
aqualib@bievre-isere.com
70 Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte Saint-André

Cours collectifs et plateau

• À partir du 4 septembre •

Lundi		Mardi		Mercredi	Jeudi		Vendredi	Samedi	Dimanche
Salle 1	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 2	Salle 1	Salle 2	Salle 2	Salle 2	Salle 2
	Baila'qualib' 9h15		Body sculpt 9h15				CAF 9h15		
	CAF 10h		Yoga* 10h			Hiit 10h	Stretching 10h	Body sculpt 10h	Circuit training 10h
	Stretching 10h45		Pilates seniors et femmes enceintes* 11h	Pilates* 10h45		Yoga* 10h45		Stretching 10h45	Stretching 10h45
Fitbike* 12h15			Baila'qualib' 12h15			CAF 12h15	Pilates* 12h15		
			Gym santé 16h15			Gym douce 16h15			
	Gym santé 17h								
	CAF 18h15		Pound 18h15	Hiit 18h15	Fitbike* 18h15		Pilates* 18h15		
	HBX* 19h	Fitbike* 19h		CAF 19h		Body sculpt 19h	Baila'qualib' 19h		
	Body équilibre 19h45		Stretching 20h	Yoga* 19h45		Pilates* 19h45			

Présence d'un coach sur le plateau : lundi 9h-12h15 / 14h15-20h15 • mardi 9h15-13h15 / 14h30-19h30 • mercredi 9h-13h15 / 14h15-20h15 • jeudi 9h15-13h15 / 14h15-19h30 • vendredi 10h45-12h / 17h15-18h • samedi 9h-9h45 / 11h45-12h45 • dimanche 9h-9h45 / 11h30-12h45

Plan de sobriété énergétique

Dans le cadre du Plan de sobriété énergétique de Bièvre Isère, l'accès aux espaces d'Aqualib'est adapté :

- les espaces Fitness et Bien-être seront fermés du 18/12/2023 au 01/01/2024 inclus
- l'espace aquatique sera fermé du 12/12/2023 au 01/01/2024 inclus

* Nombre de places limité • Planning susceptible d'être modifié • Pensez à vous inscrire ;)