

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

RPM • 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.

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 • 45 min

Enchaînement cardio de pas chorégraphiés sur le rythme des musiques latines et caribéennes.

Activités bien-être

Yoga • 45 min ou 1h 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.

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

Pilates adapté • 45 min pour femmes enceintes, seniors, personnes en post-thérapie (validation obligatoire du niveau par un coach fitness afin de pouvoir s'inscrire).

Bièvreisère
communauté



Planning fitness 2024-2025 AQUALIB'

La *forme* en Bièvre Isère

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

 Bièvre Isère Communauté

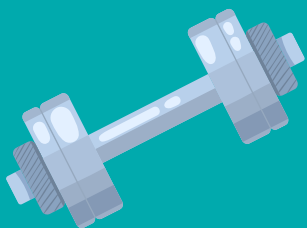
Aqualib'

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 2 septembre •



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Hiit</i> 9h15	<i>Baila</i> 9h15		<i>Body sculpt</i> 9h15	<i>CAF</i> 9h15		
<i>CAF</i> 10h	<i>Stretching*</i> 10h	<i>Pilates</i> 10h	<i>Yoga**</i> 10h	<i>Yoga</i> 10h	<i>Body sculpt</i> 10h	<i>Circuit training</i> 10h
<i>Stretching*</i> 10h45	<i>Pilates adapté</i> 11h	<i>Gym douce</i> 11h	<i>Pilates adapté</i> 11h	<i>Pilates</i> 10h45	<i>Stretching</i> 10h45	<i>Stretching*</i> 10h45

<i>Pilates</i> 12h15	<i>CAF</i> 12h15
-------------------------	---------------------

<i>Baila</i> 12h15	<i>RPM</i> 12h15
-----------------------	---------------------

<i>Pound</i> 18h15	<i>Hiit</i> 18h15	<i>CAF</i> 18h15	<i>RPM</i> 18h15	<i>Baila</i> 18h15
<i>RPM</i> 19h	<i>Pilates</i> 19h	<i>Yoga</i> 19h	<i>Body sculpt</i> 19h	<i>CAF</i> 19h
<i>Stretching*</i> 20h			<i>Pilates</i> 19h45	

- Planning susceptible d'être modifié.
- Le nombre de places est limité pour chaque séance, pensez à vous inscrire.
- La durée des cours est de 45 min (* 30 min) (** 1h).

Présence d'un coach sur le plateau : lundi 9h-13h15 / 14h15-19h45 • mardi 9h-11h30 / 14h15-18h • mercredi 9h-13h15 / 14h-18h • jeudi 9h15-13h15 / 14h15-19h30 • vendredi 9h45-13h15 / 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 :
 - fermeture complète du 16/12/2024 au 01/01/2025 inclus
 - fermeture des espaces Fitness et Détente du 30/06/2025 au 04/07/2025 inclus.

