



fitneo
valdys

PLANNING FORME & DÉTENTE

Planning valable du 7 janvier au 30 juin 2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H45
						ESPACE AQUA DÉTENTE 10H15 - 12H30
						AQUAFITNESS 10H30 - 11H15
						AQUABIKE 11H30 - 12H15
ESPACE AQUA DÉTENTE 12H15 - 15H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H15 - 15H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H15 - 15H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H15 - 15H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H15 - 15H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H30 - 15H	
AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	AQUAFITNESS 12H30 - 13H15	
AQUABIKE 13H30 - 14H15	AQUAFITNESS 13H30 - 14H15	AQUABIKE 13H30 - 14H15	AQUAJOGGING 13H30 - 14H15	AQUAFITNESS 13H30 - 14H15	AQUABIKE 13H30 - 14H15	
AQUASTRETCHING 14H30 - 15H15	AQUAJOGGING 14H30 - 15H15	AQUASTRETCHING 14H30 - 15H	AQUABIKE 14H30 - 15H15	AQUASTRETCHING 14H30 - 15H15		ESPACE AQUA DÉTENTE 14H - 19H45
ESPACE AQUA DÉTENTE 16H45 - 19H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 16H45 - 19H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 16H45 - 19H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 16H45 - 19H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 16H45 - 19H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H45	
AQUAFITNESS 17H - 17H45	AQUABIKE 17H - 17H45	AQUAJOGGING 17H - 17H45	AQUAFITNESS 17H - 17H45	AQUABIKE 17H - 17H45		
NATATION PERF 18H - 18H45	CIRCUIT TRAINING 18H - 18H45	CIRCUIT TRAINING 18H - 18H45	AQUABIKE 18H - 18H45	CIRCUIT TRAINING 18H - 18H45		
AQUABIKE 19H - 19H45	AQUAFITNESS 19H - 19H45	NATATION PERF 19H - 19H45	AQUASTRETCHING 19H - 19H45	NATATION PERF 19H - 19H45		

Bonnet de bain et sandales piscine obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique.

ACTIVITES FORME : **AQUABIKE** : Combine des exercices variés faisant travailler le bas mais aussi le haut du corps avec du cardio. Booste le tonus musculaire et améliore l'endurance. **AQUABODY** : Galbe le haut et le bas du corps. Raffermit les fessiers, abdos, triceps... **AQUABOXING** : Des mouvements issus des arts martiaux et sports de combat, un rythme intensif et des musiques puissantes. Développe l'endurance cardiovasculaire et musculaire et améliore la condition physique. **AQUAFITNESS** : Brûle un maximum de calories et permet de retrouver sa silhouette. **AQUAJOGGING** : Améliore le système cardio-vasculaire. Développe l'endurance, l'équilibre et la coordination. **AQUAPOWER** : Un travail complet de tous les muscles, des équipements délivrant une résistance exceptionnelle associée à des exercices intenses permet de gagner en puissance. **AQUASTRETCHING** : Soulage les douleurs articulaires et musculaires. Augmente la mobilité et l'amplitude articulaire. **CIRCUIT TRAINING** : Ateliers, dont aquabike, tapis aquatiques... Mix cardio & renforcement musculaire.

ACTIVITES DÉTENTE : piscine et bassin ludique d'eau de mer chauffée à 31° avec geysers, cols de cygne et jets massants sous-marins, hammam, sauna, deux jacuzzis extérieurs, solarium, salle de cardio training, grotte à sel.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ*	40€/MOIS	1 ENTRÉE	18€	1 MOIS	102€
10 ENTRÉES	155€	1 SEMAINE	71€	ABONNEMENT 3 MOIS	196€
				LOC'BIKE (30 MIN)	8€

*Droits d'entrée en supplément. Engagement minimum de 4 mois.

OUVERT 7J/7, Y COMPRIS LES JOURS FÉRIÉS

Pour plus de renseignements, contactez votre centre Fitneo Roscoff au 02 98 29 20 00 ou rendez-vous sur www.clubfitneo.com.

