



fitneo
valdys

PLANNING FITNESS

Planning valable du 1^{er} janvier au 30 juin 2019

LES MILLS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 20H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H
LES MILLS TONE 9H45 - 10H30	BODYBALANCE 9H45 - 10H45	YOGA 9H45 - 10H45	PILATES 9H45 - 10H45	BODYSCULPT 9H45 - 10H45		
BODYBALANCE 10H30 - 11H30	PILATES 10H45 - 11H30	BODYBALL 10H45 - 11H30	C.A.F. 10H45 - 11H30	STRETCHING 10H45 - 11H30	PILATES 11H - 11H45	C.A.F. 11H - 11H45
					BODYSCULPT 12H - 12H45	RPM 12H - 12H45
CIRCUIT TRAINING 12H30 - 13H15	BODYSCULPT 12H30 - 13H15	LES MILLS TONE 12H30 - 13H15	BODYPUMP 12H30 - 13H15	RPM 12H30 - 13H15		
					YOGA 16H - 17H	
YOGA 17H - 18H	YOGA 17H - 18H	BODYBALANCE 16H30 - 17H30	ABDOS FLASH 17H - 17H30	YOGA 16H30 - 17H30		
BODYPUMP 18H - 18H45	C.A.F. 18H - 18H45	RPM 17H45 - 18H15	BODYBALANCE 17H30 - 18H30	C.A.F. 17H30 - 18H15		
		PILATES 18H30 - 19H15	HIIT 18H30 - 19H	BODYBALANCE 18H15 - 19H15		
RPM 19H - 19H45	LES MILLS TONE 18H45 - 19H30					
	BODYBALANCE 19H30 - 20H30	BODYPUMP 19H15 - 20H15	RPM 19H15 - 20H	LES MILLS TONE 19H15 - 20H		
PILATES 20H - 20H45						

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUATRaining 12H45 - 13H30	AQUABODY 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 13H - 13H45
ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 16H30 - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 14H - 19H
AQUADANCE 19H15 - 20H	AQUABOXING 19H15 - 20H	AQUAFITNESS 19H15 - 20H	AQUATRaining 19H15 - 20H	AQUABIKE 19H15 - 20H		
ABDOS STRETCHING 20H - 20H30	AQUABIKE 20H15 - 21H	CIRCUIT TRAINING 20H15 - 21H	FITPOWER 20H15 - 21H			

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

ACTIVITES FORME « FITNESS » : **BODYBALANCE** : Association d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force, concentration et calme. **BODYBALL** : Une gymnastique douce qui se pratique avec un gros ballon permettant d'effectuer un travail sur le dos et le périnée. **BODYPUMP** : Cours original qui permet le renforcement rapide du corps avec l'utilisation de poids légers et la répétition des mouvements sur une musique entraînante. **BODY SCULPT** : Mix cardio et renforcement musculaire pour un entretien global du corps. **CIRCUIT TRAINING** : Cours très complet alternant cardio et renforcement musculaire. **CUISSSES ABDOS FESSIERS (C.A.F.)** : Renforcement musculaire des cuisses abdos fessiers et renforcement du dos. **HIIT** : Forme d'entraînement qui alterne des exercices de forte intensité avec des périodes de récupération ou d'exercices plus modérés. L'exercice est répété en boucle plusieurs fois. **LES MILLS TONE** : Mélange intense de fentes, squats, travail fonctionnel et exercices avec élastique de résistance pour aider à brûler des calories et améliorer sa condition physique. **PILATES** : Méthode douce de renforcement musculaire basée sur les mouvements qui font appel à l'ensemble des muscles et des abdominaux. **RPM** : le RPM™ est le programme de cyclisme en salle accompagné d'une musique entraînante (entraînement fractionné). **STRETCHING** : Le stretching est destiné à développer la souplesse corporelle ou à préparer le corps à l'exercice et à favoriser la récupération consécutive à un effort physique. **YOGA** : Approche de régulation, pour « assimiler-digérer » l'ensemble de nos blocages / tensions des plans physique, mental, émotionnel et énergétique, qui demande donc une exibilité du rythme.

ACTIVITES FORME « AQUA SPORT » : **ABDOS STRETCHING** : Exercices de musculation et d'étirements pour tonifier et sculpter la silhouette en apportant bien-être et détente. **AQUABIKE** : Combine des exercices variés faisant travailler le bas mais aussi le haut du corps avec du cardio. Amincissement et raffermissement du bas du corps, une meilleure qualité de peau avec une diminution de la peau d'orange. **AQUABODY** : Dominante cardio avec renforcement musculaire des membres supérieurs et inférieurs. Raffermit les zones rebelles (fessiers, abdos, triceps...). **AQUABOXING** : Entraînement basé sur un travail cardio et musculaire utilisant les techniques « pieds-poings » des arts martiaux et les résistances de l'eau. **AQUADANCE** : Entretien général du corps. Travail de synchronisation et mémorisation. **AQUAFITNESS** : Dominante cardio avec renforcement musculaire des membres supérieurs et des membres inférieurs. Brûle un maximum de calories et permet de retrouver sa silhouette. **AQUATRaining** : Enchaînement d'aquafitness, body, boxing & power. Notre tout en un, à essayer ! Mix cardio & renforcement musculaire. **CIRCUIT TRAINING** : Atelier, dont aquabike, tapis aquatiques... un concentré de technologie pour un travail optimum ! Mix cardio & renforcement musculaire. **FITPOWER** : Alternance de périodes cardio pour brûler un maximum de calories et musculaires pour sculpter et dessiner le corps.

ACTIVITES DETENTE : Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 32° avec parcours Actimer de 24 jets massants sous-marins, cols de cygne, jacuzzi extérieur, cascade tulipe, crosse de massage, 12 vélos aquatiques, hammam, sauna, salle de cardio training, salle de repos.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ*	49€/MOIS	1 ENTRÉE	18€	1 MOIS	92€
10 ENTRÉES	164€	1 SEMAINE	61€	ABONNEMENT 3 MOIS	215€

*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 Saint-Jean-de-Monts au 02 51 59 18 18 ou rendez-vous sur www.clubfitneo.com.

