



fitneo
valdys

PLANNING FITNESS

Planning valable du 7 janvier au 23 juin 2019

LES MILLS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 18H45					
PILATES 9H - 10H						
C.A.F. 10H - 10H30	PILOXING 10H - 11H	BODYPUMP 10H15 - 11H15	BODYPUMP 10H - 11H			
RENFORCEMENT 10H30 - 11H15	BODYBALANCE 10H30 - 11H30	BODYPUMP 10H30 - 11H30	BODY-BALL 10H30 - 11H15	C.A.F. 11H - 11H30	C.A.F. 11H15 - 12H	BODY-BALANCE 11H - 12H
STRETCHING AUTO MASSAGE 11H15 - 12H	PILATES 11H30 - 12H30	STRETCHING 11H30 - 12H		STRETCHING 11H30 - 12H		
	PILOXING 12H30 - 13H30	PILATES 12H - 13H	BODYPUMP 12H30 - 13H30		BODYBALANCE 12H30 - 13H15	
	CHIBALL 14H - 15H	YOGA DYNAMIQUE 14H30 - 15H30	C.A.F. 14H - 14H45	CHIBALL 14H - 15H		
YOGA DOUX 14H30 - 15H30	STRETCHING 15H - 15H30		STRETCHING 14H45 - 15H30		BODYBALANCE 15H - 16H	
C.A.F. 15H30 - 16H15		GYM SANTÉ 16H - 16H50	PILATES 16H - 17H DÉBUTANT	YOGA DOUX 16H - 17H		
ETIREMENT POSTURAL 16H15 - 17H	PILATES 17H - 18H CONFIRMÉ	RENFO. DOS 17H - 17H30	BODY-BALL 17H - 18H	PILATES 17H - 18H		
QI GONG 17H30 - 18H30		STRETCHING 17H30 - 18H			BODYATTACK 18H - 18H30	
C.A.F. 18H30 - 19H	BODYBALANCE 18H30 - 19H15	BODYPUMP 18H15 - 19H15	ZUMBA 18H15 - 19H	CROSS TRAINING 18H30 - 19H		
BODYPUMP 19H - 20H	BODYATTACK 19H15 - 20H15	CROSS TRAINING 19H15 - 20H15	C.A.F. 19H - 19H30			
	STRETCHING (15')		BODYBALANCE 19H30 - 20H30			

*Permanences cardio : Présence d'un coach Fitneo dans la salle Cardio Training pour renseignements.

PERMANENCES CARDIO*
Lundi : 9H - 10H / 17H - 18H30
Mardi : 9H - 12H / 17H - 18H30
Jeudi : 11H30 - 12H30
Vendredi : 9H - 10H / 16H - 18H
Dimanche : 9H30 - 10H



fitneo
valdys

PLANNING AQUA SPORT & DÉTENTE

Planning valable du 7 janvier au 23 juin 2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15				
					AQUAFORM 10H30 - 10H55	AQUAFORM 10H30 - 10H55
	AQUABIKE* 11H15 - 11H45	AQUASTRETCHING 11H15 - 11H45	AQUABIKE* 11H15 - 11H45	AQUASTRETCHING 11H15 - 11H45	AQUAPOWER 11H15 - 11H45	AQUAFITNESS 11H15 - 11H45
AQUAFORM 12H20 - 13H	AQUABIKE* 12H20 - 13H	AQUAFORM 12H20 - 13H	AQUABIKE* 12H20 - 13H	AQUAMIX 12H20 - 13H	AQUABIKE* 12H20 - 13H	AQUABIKE* 12H20 - 13H
ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45					
AQUAMIX 16H15 - 16H45	AQUASTRETCHING 16H15 - 16H45	AQUAFORM 16H15 - 16H45	AQUAFITNESS 16H15 - 16H45	AQUASTRETCHING 16H15 - 16H45		
AQUABODY 17H - 17H45	AQUAMIX 17H - 17H45	AQUAMIX 17H - 17H45	AQUAMIX 17H - 17H45	AQUABODY 17H - 17H45		
AQUABIKE* 18H15 - 19H	AQUABODY 18H15 - 19H		AQUAPOWER 18H15 - 19H	AQUABIKE* 18H15 - 19H		
AQUAMIX 19H15 - 20H	AQUABIKE* 19H15 - 20H		AQUABIKE* 19H15 - 20H	AQUATRaining ou AQUAMIX** 19H15 - 20H		

*AQUABIKE : inscription recommandée

** AQUATRaining pour maximum 16 personnes OU AQUAMIX si 17 personnes ou plus
Bonnet de bain et sandales piscine obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique.

ACTIVITES FORME « FITNESS » : BODYATTACK : Cours cardio sous forme d'intervalles training dont l'objectif est de développer l'endurance et la force dans une ambiance électrique. BODYBALANCE : Association d'exercices de yoga, de tai chi et de Pilates pour acquérir force, concentration et calme. BODY-BALL : 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. CHIBALL : Gymnastique douce inspirée des disciplines chinoises pour relancer les énergies, revitaliser et régénérer le corps. Cours pratiqué avec une petite balle imprégnée d'huile essentielle choisie en fonction de son état et son humeur. CROSS TRAINING : Entraînement complet regroupant mouvement cardio et renforcement avec ou sans matériels afin d'augmenter la condition physique générale. CUISSES ABDOS FESSIERS (C.A.F.) : Renforcement musculaire des cuisses abdos fessiers et renforcement du dos. PILATES : Méthode douce de renforcement musculaire basée sur les mouvements qui font appel à l'ensemble des muscles, des abdominaux et du plancher pelvien. GYM SANTÉ : Mobilisation-posture / flash abdominaux / flash étirements. PILOXING : Cours cardio mixé danse, Pilates et boxe. QI GONG : Gymnastique traditionnelle chinoise associant gestuelle, respiration et concentration. Cette discipline rattachée à la médecine traditionnelle chinoise est fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, elle favorise la souplesse, la longévité et donne les bases d'une bonne santé. RENFORCEMENT : Séance reposant sur le renforcement musculaire généralisé avec accessoires pour optimiser l'effort et l'intensité des mouvements. 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 assouplir-digérer l'ensemble de nos blocages / tensions des plans physique, mental, émotionnel et énergétique, qui demande donc une exécuté du rythme. ZUMBA : Entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse.

ACTIVITES FORME « AQUA SPORT » : 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 des membres inférieurs. Raffermir les zones rebelles (fessiers, abdos, triceps...). AQUAFITNESS : Dominante Cardio. Avec renforcement musculaire des membres supérieurs et des membres inférieurs. Brûle un maximum de calories et permet de retrouver sa silhouette. AQUAFORM : Cours avec «Mix» Cardio et renforcement musculaire. Activité complète, accessible à tous, muscle l'ensemble du corps. AQUAMIX : Mix entre les différents cours d'aquasport. Cardio et renforcement musculaire. AQUAPOWER : Travail complet de tous les muscles, des équipements délivrant une résistance exceptionnelle associée à des exercices intensifs vont vous permettre de gagner en puissance. AQUASTRETCHING : Détente et relaxation, soulage les douleurs articulaires et musculaires. Augmente la mobilité et l'amplitude articulaire. AQUATRaining : Roulement / succession d'ateliers combinant différentes disciplines aquatiques. Activité de renforcement musculaire et à haute intensité Cardio.

ACTIVITES DÉTENTE : Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 32° avec bains bouillonnants, aquabed, geysers, sièges massants, cols de cygne, rivière de marche, sauna, hammam avec fontaine à glace, douche sensorielle. Nettoyage sauna / hammam entre 12h30 et 13h30.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ*	70€/MOIS	1 ENTRÉE	25€	1 SEMAINE	71€
ABONNEMENT ÉTUDIANT	50€/MOIS	10 ENTRÉES	205€	1 MOIS	102€
				ABONNEMENT 3 MOIS	267€

*Droits d'entrée en supplément de 99€. Engagement minimum de 4 mois.

OUVERT 7J/7, Y COMPRIS LES JOURS FÉRIÉS

Pour plus de renseignements, contactez votre centre Fitneo Pomichet au 02 40 61 89 97 ou rendez-vous sur www.clubfitneo.com.

