

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	
ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 12H - 14H	ESPACE AQUA DÉTENTE 9H - 19H30	
AQUAFORM 11H15 - 12H	AQUABIKE 11H30 - 12H15		AQUAFORM 11H15 - 12H	AQUASLIM 11H30 - 12H15	AQUAFORM 11H15 - 12H		
AQUAFORM 12H15 - 13H	AQUAFORM 12H30 - 13H15	AQUAFORM 12H15 - 13H	AQUABIKE 12H15 - 13H	AQUAFORM 12H30 - 13H15	AQUABOXING 12H15 - 13H	AQUASLIM 12H15 - 13H	
AQUASLIM 13H15 - 14H		AQUASLIM 13H15 - 14H	AQUABIKE 13H15 - 14H		AQUABIKE 13H15 - 14H		
						ESPACE AQUA DÉTENTE 9H - 19H30	
ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 20H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 20H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 20H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 20H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 20H30			
AQUAFORM 17H30 - 18H15				AQUABIKE 17H15 - 18H	ESPACE AQUA DÉTENTE 17H - 19H30		
AQUABIKE 18H30 - 19H15	AQUABOXING 18H15 - 19H	AQUABIKE 17H45 - 18H30	AQUAFORM 18H15 - 19H				
NAGE PALMES* 19H30 - 20H15	AQUAPOWER 19H15 - 20H	AQUABIKE 18H40 - 19H25	AQUASLIM 19H15 - 20H				
		AQUABIKE 19H35 - 20H20					

* Nage avec palmes : palmes obligatoires

Bonnet de bain et sandales piscine obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique. Activités aquatiques sur réservation.

ACTIVITES FORME «AQUASPORT» : **AQUABIKE** : Combine des exercices variés faisant travailler le bas mais aussi le haut du corps avec du cardio avec un vélo aquatique. **AQUABOXING** : Des mouvements issus des arts martiaux et sports de combat sur un rythme intensif. Développe l'endurance cardiovasculaire et musculaire et améliore votre condition physique en se défoulant en toute sécurité. **AQUAFORM** : Complète, accessible à tous, muscle l'ensemble du corps. Affine votre silhouette et développe votre endurance. **AQUAPOWER** : Cours intensif qui permet d'optimiser le travail musculaire, cardio-vasculaire et d'affiner la silhouette. **AQUASLIM** : Une activité dynamique pour ressentir pleinement les effets bénéfiques du fitness aquatique sur votre silhouette, une densité de mouvements associés à des équipements WaterForm spécifiques pour gagner en vitalité et l'hydromassage pour un maximum de résultats. **NAGE AVEC PALMES** : Les palmes permettent de travailler plus spécifiquement la musculature des abdos fessiers.

ACTIVITES DETENTE : Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31° avec cols de cygne et jets massants sous-marins, rivière de marche, jacuzzi, sauna, hammam, salle de repos et nouvelle salle de cardio training avec vue sur mer.



fitneo
valdys

PLANNING FITNESS

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 19H30	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 19H30
			C.A.F. 9H30 - 10H15		C.A.F. 9H30 - 10H15	
STRETCHING 10H15 - 11H		GYM DOUCE 10H15 - 11H			RENFO. MUSCU 10H30 - 11H15	
BODYBALL 11H15 - 12H	RENFO. DOS 11H15 - 12H	C.A.F. 11H15 - 12H			CIRCUIT TRAINING 11H30 - 12H15	
C.A.F. 12H15 - 13H	STRETCHING 12H15 - 13H					
	YOGA* 14H30 - 15H30		YOGA* 14H30 - 15H30	YOGA* 14H30 - 15H30		
			GYM DOUCE 16H30 - 17H15			
C.A.F. 17H30 - 18H15	BODYBALL 17H - 17H45	CIRCUIT TRAINING 17H30 - 18H15	CIRCUIT TRAINING 17H30 - 18H15			
CIRCUIT TRAINING 18H30 - 19H15	STRETCHING 18H - 18H45	C.A.F. 18H30 - 19H15	SPÉCIAL ABDOS 18H30 - 19H15			
RENFO. MUSCU. 19H30 - 20H15	CARDIO + ABDOS 19H - 19H45					

PERMANENCES CARDIO**

Lundi : 9H - 10H
Mardi : 9H - 10H
Mercredi : 9H - 10H / 12h - 14H

*YOGA : supplément de 8€. Possibilité de cours supplémentaires sur réservation.

** Permanence cardio : Présence d'un coach Fitneo dans la salle cardio training pour renseignements.

ACTIVITES FORME «FITNESS» - **BODYBALL** : Une gymnastique douce qui se pratique avec un gros ballon permettant d'effectuer un travail sur le dos et le périnée. **CARDIO ATTACK** : Cours cardio sous forme d'intervalles training dont l'objectif est de développer l'endurance et la force dans une ambiance électrique. **CIRCUIT TRAINING** : Cours très complet alternant cardio et renforcement musculaire. **CUISSES ABDOS FESSIERS (C.A.F.)** : Renforcement musculaire des cuisses abdos fessiers et renforcement du dos. **GYM DOUCE** : Activité corporelle basée sur des exercices physiques destinés à assouplir ou à développer le corps. **RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Pratique sportive destinée à augmenter la masse musculaire en pratiquant régulièrement des séries d'exercices. **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.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ ILLIMITÉ*	40€/MOIS	1 ENTRÉE	18€	1 MOIS	92€
	10 ENTRÉES		61€	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 Douarnenez au 02 98 74 47 47 ou rendez-vous sur www.clubfitneo.com.

