



valdys
RESORT

PLANNING AQUA SPORT & DÉTENTE

Planning valable du 1er juillet au 31 août 2019



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H30
AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUATRaining 12H45 - 13H30	AQUABODY 12H45 - 13H30	AQUABIKE 12H45 - 13H30	AQUAFITNESS 13H - 13H45
ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 19H	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 19H		ESPACE AQUA DÉTENTE 14H - 19H
AQUADANCE 19H15 - 20H	AQUABOXING 19H15 - 20H	AQUAFITNESS 19H15 - 20H	AQUATRaining 19H15 - 20H	AQUABIKE 19H15 - 20H		

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

ACTIVITÉS FORME « AQUA SPORT » : ABDOS STRETCHING : Exercices du 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.

ACTIVITÉS DÉTENTE : 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.

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
LESMILLS TONE 9H45 - 10H30	BODYBALANCE 9H45 - 10H45	YOGA 9H45 - 10H45	PILATES 9H45 - 10H45	BODYSCLPT 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
CIRCUIT TRAINING 12H30 - 13H15	BODYSCLPT 12H30 - 13H15	LESMILLS TONE 12H30 - 13H15	BODYPUMP 12H30 - 13H15	RPM 12H30 - 13H15	BODYSCLPT 12H - 12H45	RPM 12H - 12H45
YOGA 17H - 18H	YOGA 17H - 18H	BODYBALANCE 16H30 - 17H30	ABDOS FLASH 17H - 17H30	YOGA 16H30 - 17H30	YOGA 16H - 17H	
BODYPUMP 18H - 18H45	C.A.F. 18H - 18H45	RPM 17H45 - 18H15	BODYBALANCE 17H30 - 18H30	C.A.F. 17H30 - 18H15		
RPM 19H - 19H45	LESMILLS TONE 18H45 - 19H30	PILATES 18H30 - 19H15	HIIT 18H30 - 19H	BODYBALANCE 18H15 - 19H15		
PILATES 20H - 20H45	BODYBALANCE 19H30 - 20H30	BODYPUMP 19H15 - 20H15	RPM 19H15 - 20H	LESMILLS TONE 19H15 - 20H		

ACTIVITÉS 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. CUISSES 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. LESMILLS 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 exilibilité du rythme.

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.

