



valdys
RESORT

PLANNING AQUATIQUE

Planning valable du 10 Février 2020 au 21 Juin 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	ESPACE AQUA DÉTENTE 10H - 12H15	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	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45		
AQUAMIX 16H15 - 16H45	AQUASTRETCHING 16H15 - 16H45	AQUAFORM 16H15 - 16H45	AQUASTRETCHING 16H15 - 16H45	AQUAFITNESS 16H15 - 16H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 20H45	ESPACE AQUA DÉTENTE 15H - 18H45
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	AQUAMIX 19H15 - 20H		

*AQUABIKE : inscription obligatoire.

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

ACTIVITES « FITNESS » : BODYBALANCE : Association d'exercices de Yoga, de Tai Chi et de Pilates pour acquérir force, concentration et calme. BODYBALL : Gymnastique douce 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 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 pratique 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. CUISSSES ABDOS FESSIERS (C.A.F.J) : 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. Rattachée à la médecine traditionnelle chinoise, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale. Favorise la souplesse, la longévité et donne les bases d'une bonne santé. RENFORCEMENT GEN : Séance reposant sur le renforcement musculaire généralisé avec accessoires pour optimiser l'effort et l'intensité des mouvements. STRETCHING : Développer la souplesse corporelle ou préparer le corps à l'exercice, favoriser la récupération consécutive à un effort physique. YOGA : Approche de régulation, pour « assimiler-digérer » l'ensemble de nos blocages / tensions (travail le plan physique, mental, émotionnel et énergétique). YOGA MIX : Mélange de postures statiques et dynamiques (équilibre Yin/Yang). ZUMBA : Entraînement physique combinant des éléments d'aérobic et de danse. AFROPOINT : Fortifications articulaires / exercices proprioception avec séquences chorégraphiques.

ACTIVITES « AQUA SPORT » : AQUABIKE : Combine 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. Raffermit 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'aquasports, cardio et renforcement musculaire. AQUAPOWER : Travail complet de tous les muscles avec haltères 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.

ACTIVITÉS DÉTENTE : Piscine ludique d'eau de mer chauffée à 31° avec bains bouillonnants, aquabeds, geysers, sièges massants, cols de cygne, rivière de marche, sauna, hammam, fontaine à glace, douches sensorielles. Nettoyage sauna / hammam entre 12h30 et 13h30.



valdys
RESORT

PLANNING FITNESS

Planning valable du 10 Février 2020 au 21 Juin 2020

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 20H45	ESPACE CARDIO TRAINING 8H30 - 18H45
PILATES 9H - 10H						
C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30	PILOXING 10H - 11H	BODYPUMP 10H15 - 11H15	BODYPUMP 10H - 11H
RENFO. GEN. 10H30 - 11H15	BODYBALANCE 10H30 - 11H30	BODYPUMP 10H30 - 11H15	BODYBALL 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 11H15 - 12H		STRETCHING 11H30 - 12H		
	PILOXING 12H30 - 13H30	PILATES 12H - 13H	BODYPUMP 12H30 - 13H30	BODYBALANCE 12H30 - 13H15		
	CHIBALL 14H - 15H	BODYBALL 13H - 14H	C.A.F. 14H - 14H45	CHIBALL 14H - 15H		
YOGA DOUX 14H30 - 15H30	STRETCHING 15H - 15H30	YOGA DYNAMIQUE 14H30 - 15H30	STRETCHING 14H45 - 15H30			
C.A.F. 16H - 16H45	RENFO DOS 16H - 16H30	GYM SANTÉ 16H - 16H50	PILATES 16H - 17H DÉBUTANT	PILATES 16H - 17H		
STRETCHING 16H45 - 17H30	STRETCHING 16H30 - 17H00	RENFO. DOS 17H - 17H30	BODYBALL 17H - 18H	YOGA MIX 17H - 18H		
QI GONG 17H30 - 18H30		STRETCHING 17H45 - 18H15	ZUMBA 18H15 - 19H			
BODYPUMP 18H30 - 19H30	BODYBALANCE 18H15 - 19H	BODYPUMP 18H30 - 19H30	C.A.F. 19H - 19H30			
STRETCHING 19H30 - 20H	AFROPOINT 19H15 - 20H	CROSS TRAINING 19H30 - 20H15	BODYBALANCE 19H30 - 20H30			

PERMANENCES CARDIO*

Lundi : 9H - 10H / 17H30 - 18H30
 Mardi : 9H - 12H45 / 14H45 - 16H / 17H - 18H15
 Mercredi : 9H - 10H
 Jeudi : 11H30 - 12H30
 Vendredi : 9H - 10H

*Permanences Cardio : Présence d'un coach Fitneo dans la salle Cardio-Training pour renseignements. Certains cours sont susceptibles d'être modifiés dans leurs contenus en fonction des remplaçants de coaches en congés (cf. affichage en salle cardio. du planning hebdomadaire).

- Semaine 39 : Pas de cours AquaSports FITNEO du lundi au vendredi sur le créneau de 16H15.

- Fermeture Technique Annuelle du Centre : non précisée à ce jour.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ*	70€/MOIS	1 ENTRÉE	28€	1 SEMAINE	112€
ABONNEMENT ÉTUDIANT	50€/MOIS	10 ENTRÉES	224€	1 MOIS	168€

ABONNEMENT 3 MOIS 285 €

V.I.P.** 89 €

Moins de 13 ans 15 €

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

** V.I.P. Renseignements à l'accueil

OUVERT 7J/7, Y COMPRIS LES JOURS FÉRIÉS

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

