



valdys
RESORT

PLANNING AQUATIQUE

Planning Club FITNEO - Rentrée de Janvier 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15	ESPACE SPA MARIN 10H - 12H15
	AQUABIKE 11H15 - 11H45	AQUASTRETCHING 11H15 - 11H45	AQUABIKE 11H15 - 11H45	AQUASTRETCHING 11H15 - 11H45	AQUAPOWER 11H15 - 11H45	AQUAFITNESS 11H15 - 11H45
AQUAFORM 12H20 - 13H	AQUAMIX 12H20 - 13H	AQUAFORM 12H20 - 13H		AQUAMIX 12H20 - 13H	AQUABIKE 12H20 - 13H	AQUABIKE 12H20 - 13H
ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h	ESPACE SPA MARIN 17H - 19h
AQUABODY 17H15 - 17H45	AQUAMIX 17H15 - 17H45	AQUAMIX 17H15 - 17H45	AQUAMIX 17H15 - 17H45	AQUABODY 17H15 - 17H45		
AQUABIKE 18H - 18H45	AQUABODY 18H - 18H45	AQUAFORM 18H - 18H45	AQUAPOWER 18H - 18H45	AQUABIKE 18H - 18H45		

Les cours collectifs terrestres et aquatiques sont sur inscriptions obligatoires.
Bonnet de bain et sandales piscine obligatoires pour l'accès à l'espace aquatique.

ACTIVITES « FITNESS » : FIT&ZEN : 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. FITPOWER / CIRCUIT RENFO. : Cours original qui permet le renforcement rapide du corps avec l'utilisation de poids légers et la répétition des mouvements sur place ou en circuit. CUISES 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. 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). Mélange de postures statiques et dynamiques (équilibre Yin/Yang). FULL CARDIO. : Renfo. musculaire et travail cardio. sans matériel, au poids de corps. GAINAGE : Exercices ciblant la sangle abdominale en profondeur. OI 60NG :

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. 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'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.
Fermeture de l'Espace SPA MARIN pour nettoyage entre 13H et 14H.



valdys
RESORT

PLANNING FITNESS

Planning Club FITNEO - Rentrée de Janvier 2022

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H	ESPACE CARDIO TRAINING 9H - 19H
PILATES 9H - 9H45						
C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30	C.A.F. 10H - 10H30		FITPOWER 10H - 11H	CIRCUIT RENFO. * 10H - 11H
RENFO. GEN. 10H45 - 11H15	FIT&ZEN 10H45 - 11H30	CIRCUIT RENFO. 10H45 - 11H30	BODYBALL 10H45 - 11H30		C.A.F. 11H15 - 12H	STRETCHING * 11H15 - 12H
STRETCHING AUTO MASSAGE 11H30 - 12H	PILATES 11H45 - 12H30	STRETCHING 11H45 - 12H				
		PILATES 12H15 - 13H	FITPOWER 12H30 - 13H15			
		GAINAGE 13H15 - 14H	C.A.F. 13H45 - 14H15			
YOGA 15H - 16H	GAINAGE 15H - 15H30		YOGA 14H30 - 15H30			
C.A.F. 16H15 - 16H45	RENFO. DOS 16H - 16H45	GYM SANTÉ 16H - 16H45	PILATES 16H - 16H45 DÉBUTANT	PILATES 16H - 16H45		
STRETCHING 17H - 17H45		RENFO. DOS 17H - 17H30		OI GONG 17H45 - 18H55	PERMANENCES CARDIO**	
CIRCUIT RENFO. 18H15 - 19H	FULL CARDIO. 18H15 - 19H	FITPOWER 18H - 19H			Lundi : 9H - 10H / 14H15 - 15H Mardi : 9H - 10H / 11H45 - 12H30 / 14H45 - 16H / 17H - 18H Mercredi : 9H - 10H / 14H15-15H / 16H-17H Jeudi : 9H-10H / 11H45 - 12H30 Samedi : 9H-10H15 Dimanche* : 9H30-10H15	

* Les cours de Circuit Renfo. (10H-11H) et de Stretching (11H15-12H) ainsi que la permanence Cardio, du dimanche n'auront pas lieu chaque 1er dimanche de chaque mois.

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

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).

Fermeture Technique Annuelle du Centre : Du Lundi 17 Janvier 2022 inclus au Vendredi 28 Janvier 2022 inclus.

TARIFS

ABONNEMENT LIBERTÉ*	70€/MOIS			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.

