



AQUATONIC

NANTES CARRÉ LAFAYETTE

Planning des cours

Valable à partir du 3 janvier 2022

TÉLÉCHARGER
LE PLANNING



Espace Aquatonic

AquaGym : Cette séance de gymnastique aquatique vous permet d'entretenir tout en douceur votre tonicité musculaire et votre souffle.

AquaBody : Mariage entre résistance terrestre et aquatique. Une solution efficace pour un renforcement musculaire généralisé de votre silhouette.

AquaBoxing : Un bon moyen pour se défouler dans l'eau. Tonifiez votre silhouette en reproduisant des mouvements simples d'arts martiaux.

AquaBalance : Porté par l'eau, ce mélange de Pilates, Tai chi, étirements et relaxation vous apporte bien-être et souplesse.

AquaPilates : ce cours aquatique, repose sur les mêmes principes que le Pilates : gainage abdominal, muscle profond, équilibre, posture et respiration.

LES MILLS

AquaDynamic : Cours d'aquagym intense qui permet de faire travailler l'intégralité des muscles du corps, de stimuler le retour veineux et de tonifier la peau, au son d'une musique rythmée.

AquaBodyBike : Profitez d'une séance de pédalage aquatique pour sculpter l'ensemble de votre corps et améliorer votre condition physique. Un maximum de résultats en un minimum de temps.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:50	AQUAPILATES	AQUAGYM	AQUADYNAMIC	AQUABODYBIKE			
09:10					AQUABODYBIKE 45'	AQUABODYBIKE 45'	
09:30	AQUAGYM	AQUABALANCE	AQUAPILATES	AQUAGYM			
10:10	AQUADYNAMIC	AQUABODYBIKE 45'	AQUAGYM	AQUADYNAMIC	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUABALANCE
10:50	AQUABODYBIKE 45'		AQUABODYBIKE 45'	AQUABALANCE	AQUADYNAMIC	AQUADYNAMIC	AQUAGYM
11:00		AQUAGYM					
11:30						AQUAPILATES	AQUADYNAMIC
12:10						AQUAGYM	AQUABODY
12:20	AQUAGYM	AQUABODYBIKE		AQUAPILATES	AQUABODYBIKE		
12:30			AQUABODYBIKE 45'				
12:40						AQUASSENS 50'	
12:50							AQUABODYBIKE 45'
13:00	AQUABODYBIKE	AQUAGYM		AQUADYNAMIC	AQUABOXING		
14:20		AQUAGYM		AQUAPILATES			
15:00	AQUAGYM	AQUADYNAMIC		AQUAGYM	AQUAPILATES		
17:30		AQUABODY		AQUADYNAMIC			
17:50	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUABODY		
18:10		AQUABODYBIKE 45'		AQUABODYBIKE			
18:30	AQUABOXING		AQUADYNAMIC		AQUAGYM		
18:50				AQUABOXING			
19:10	AQUADYNAMIC	AQUAGYM	AQUABODY		AQUABODYBIKE 45'		
19:30				AQUABALANCE			
19:50	AQUABODYBIKE 45'	AQUADYNAMIC	AQUABODYBIKE 45'				

Espace Fitness

Cross Training : Entraînement intensif par ateliers qui permet d'augmenter rapidement sa condition physique générale grâce aux différents exercices effectués dans un temps imparti.

Yoga : par un enchaînement d'exercices de respiration, de postures et de relaxation, le Yoga redonne équilibre et souplesse du corps et apaise l'esprit.

Stretching : Entretenez votre souplesse tout en douceur.

CAF : Cours de gymnastique traditionnelle, un retour aux fondamentaux du renforcement musculaire.

Pilates : Cours incontournable ! Il vous permet de travailler en profondeur votre posture et votre souplesse.

LES MILLS

Body Pump : Programme Idéal pour les hommes et les femmes qui souhaitent un renforcement musculaire personnalisé et performant. Ce cours, basé sur des chorégraphies de haute qualité est adapté à tous.

BodyBalance : Ce mélange de Yoga, Tai chi, Pilates, Étirements et Relaxation, vous apporte bien-être, tonicité, équilibre et souplesse.

RPM : Séance de vélo en salle, pratiquée sur des musiques actuelles et motivantes. Elle permet un entraînement cardiovasculaire intense et une dépense de plus de 600 calories en 50min.

Core : Le cours parfait pour travailler les muscles profonds. Tonifiez votre buste, tonifiez vos abdos et vos jambes et améliorez votre posture.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
08:40	ABDOS 30'		CORE 30'	CROSS TRAINING 30'	CROSS TRAINING 30'		
09:00		YOGA 60'					
09:20	LES MILLS BODYPUMP 45'		CAF 45'	LES MILLS RPM 30'	PILATES 45'	CAF 30'	
10:00				CAF 30'		PILATES 45'	
10:20	PILATES 45'	CORE 45'	STRETCH 45'		LES MILLS BODYPUMP 60'		LES MILLS BODYPUMP 45'
10:40				LES MILLS BODYBALANCE 60'			
11:00					LES MILLS RPM 50'		
11:10	CAF 45'						CROSS TRAINING 30'
11:50							LES MILLS BODYBALANCE 60'
12:00						STRETCH 45'	
12:30	LES MILLS RPM 50'	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CORE 45'	PILATES 45'		
13:00							CORE 30'
14:00		PILATES 45'		LES MILLS BODYBALANCE 45'			
16:30				YOGA 60'			
17:20		PILATES 45'			CORE 30'		
17:40	CAF 45'		CAF 30'	LES MILLS BODYPUMP 30'			
18:00					LES MILLS BODYBALANCE 45'		
18:10		LES MILLS RPM 30'					
18:20			LES MILLS RPM 50'	LES MILLS BODYBALANCE 30'			
18:30	ZUMBA 45'						
18h50		LES MILLS BODYPUMP 60'			LES MILLS RPM 50'		
19:00				PILATES 45'			
19:20	STRETCH 30'		CORE 30'				
19:50				LES MILLS RPM 50'	YOGA 60'		
20:00	LES MILLS BODYPUMP 45'	LES MILLS BODYBALANCE 45'	CROSS TRAINING 30'				

Horaires

Du lundi au vendredi : 9 h – 21 h

Le samedi : 9 h – 20 h

Les jours fériés : 10 h – 19 h

Merci de vous inscrire pour les cours aquatiques et les cours de fitness.
Réservations possibles sur le site internet.



RÉSERVATION : 02 40 41 89 89 · www.aquatonic.fr/nantes