

CARDIOTRAINING

& musculation

Pour compléter vos activités de bien-être et de loisirs, l'espace aqualudique Ti dour vous propose un espace forme de 300 m² équipé de 35 machines ! Ouvert en accès libre, vous avez aussi la possibilité de solliciter les conseils de nos éducateurs sportifs (selon les horaires).

Pour garder la forme :

- Tapis de course
- Rameurs
- 20 postes de musculation
- Vélos Elliptiques
- Steppers
- Un cross over et vario
- Vélo assis et semi assis
- Bikes
- TRX et sac de frappe
- Postes spécifiques pour personnes à mobilité réduite



DESCRIPTIF

COURS collectifs

COURS DE CARDIO



Cours chorégraphié aux sonorités latines (merengue, salsa, cumbia, reggaeton, urban, electro).



Cours chorégraphié sur mini-trampoline.



STEP
Cours chorégraphié sur une marche.



LIA (Low Impact Aerobic)
Cours chorégraphié à faible impact.



AFROVIBE NOUVEAU
Cours cardio à base de danse africaine et de renforcement musculaire.



CYCLING NOUVEAU
Cours de vélo sur pignon fixe simulant un parcours extérieur.

À partir de 16 ans

RENFORCEMENT MUSCULAIRE



CAF
Renforcement musculaire des cuisses, des abdos et des fessiers.



TOTAL BODY
Renforcement musculaire général du corps à l'aide de petit matériel.



BODY BARRE
Renforcement musculaire du corps avec barres chargées.



CIRCUIT TRAINING
Renforcement musculaire en circuit/ateliers.

DÉTENTE, TRAVAIL EN DOUCEUR



BODY ZEN
Renforcement de la ceinture abdominale combiné à du stretching.



GYM POSTURALE
Renforcement musculaire des muscles de la posture.



STRETCHING
Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.



YOGA NOUVEAU
Technique hindoue permettant de maîtriser les fonctions vitales du corps afin de libérer l'esprit de ses contraintes.

LE PLANNING DES COURS

(planning susceptible d'évoluer pendant l'année)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H30							
9H00	9h30 CAF			9h30			
10H00		10h30	10h30	10h15	10h30	10h00	
11H00			11h15	11h15		10h45	
12H00	12h15	12h15	12h15	12h15	12h15	11h30	
13H00							
14H00							
15H00							
16H00							
17H00	18h00		17h30		18h00 Abdos 15 min		
18H00	18h45	18h30	18h30	18h30	18h30		
19h00	19h30	19h30	19h30	19h30	19h30		
20h00							
20h30							
21h00							

Présence éducateurs

DURÉE DES COURS :
45 min.