

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



CYCLING
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.



GYM POSTURALE
Renforcement musculaire des muscles de la posture.



COURS D'ABDOS ET D'ABDOS-FESSIERS

DÉTENTE, TRAVAIL EN DOUCEUR



PILATES NOUVEAU
Méthode douce qui vise à renforcer les chaînes musculaires profondes.



STRETCHING
Amélioration de la mobilité articulaire et de la souplesse.



YOGA
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 | | | | | | |
| 10H00 | | 10h15 Circuit training | 10h15 Total body | 10h15 Yoga 60 min | 10h15 Gym posturale | 10h00 Cycling 30 min | |
| 11H00 | | | 11h00 Stretching 30 min | | | 10h45 Body barre | |
| 12H00 | 12h15 Total body | 12h15 Step | 12h15 Cycling | 12h15 Zumba | 12h15 CAF | 11h30 Stretching 30 min | |
| 13H00 | | | | | | | |
| 14H00 | | | | | | | |
| 15H00 | | | | | | | |
| 16H00 | | | | | | | |
| 17H00 | 17h45 Abdos 15 min | | 17h30 Total body | 18h00 Abdos 15 min | | | |
| 18H00 | 18h15 Ubound | 18h00 Cycling | 18h15 Zumba | 18h15 Step | 18h15 LIA | | |
| 19H00 | 19h15 CAF | 19h00 AfroVibe | 19h15 Body barre | 19h15 Pilates | 19h00 Abdos-fessiers/stretching | | |
| 20h00 | | 19h45 Yoga 60 min | | | | | |
| 20h30 | | | | | | | |
| 21h00 | | | | | | | |

→ DURÉE DES COURS : 45 min.