

les COURS

AQUA DOUCE : Entretien votre condition physique et votre souplesse grâce aux bienfaits de l'eau. Tonifiez en douceur, idéal pour commencer le sport.

STRETCHING : Apprenez à détendre et relâcher tous les segments de votre corps au cours d'exercices respiratoires. Optimisez votre souplesse, vivez une sensation de bien-être.

AQUA BODY : Entretien votre condition physique et tonifiez votre corps grâce à ce programme de renforcement musculaire en piscine.

CAF : Entretien votre ceinture abdominale, vos fessiers et vos cuisses. Efficace pour obtenir rapidement un ventre plat et re-dessiner votre silhouette.

BODY GYM : Entretien votre condition physique. Affinez, tonifiez l'ensemble du corps grâce à ce programme de renforcement musculaire.

BODY BALANCE : Associez des exercices de yoga, tai chi et pilates pour acquérir force et flexibilité, réduire votre niveau de stress et vivre une sensation durable de bien-être et de calme.

PILATES : Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement, la méthode Pilates, c'est muscler son corps autrement.

STEP : Brûlez des calories et amincissez votre silhouette dans une ambiance dynamique à l'aide d'un step.

ZUMBA : Combinez les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes latinos. Brûlez des calories en vous amusant !

BODY TRAINING : Succession d'ateliers en salle pour vous raffermir et améliorer votre endurance cardio-respiratoire.

AQUA BOXE : Défilez vous dans l'eau au cours d'une séance tonique inspirée des arts martiaux. Améliorez votre capacité cardio-vasculaire, renforcez vos muscles et travaillez votre équilibre.

CX WORK : Renforcez en 30' vos abdos et lombaires pour améliorer votre posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat.

BODY PUMP : Améliorez rapidement votre condition physique grâce à l'utilisation en mouvements répétés de poids variables. Brûlez des calories, tonifiez votre corps et augmentez votre force.

AQUA TRAINING : Des ateliers se succèdent dans l'eau pour à la fois gagner en capacité cardio-vasculaire et renforcer votre corps à l'aide de petit matériel.

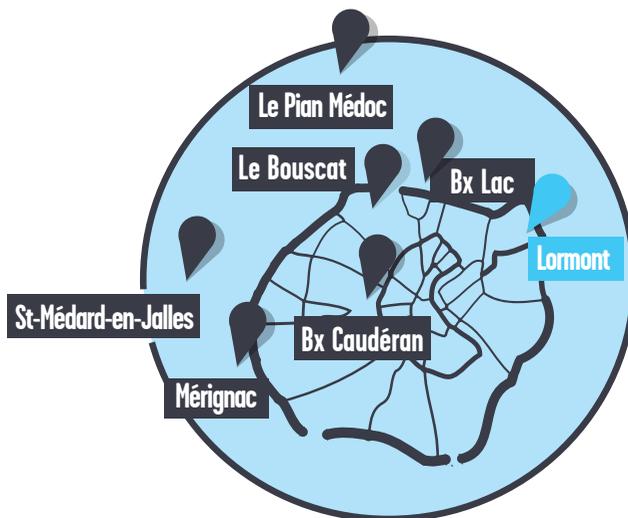
412® : Repoussez vos limites dans ce cours associant travail dynamique sur tapis de course et renforcement musculaire. Courir, soulever, transpirer, recommencer, en groupe on y arrive mieux !

AQUA MINCEUR : Immergez votre corps pour une séance de sport 100% silhouette ! Brûlez des calories au cours d'un travail cardio-respiratoire intensif qui utilise la résistance de l'eau.

BODY ATTACK : développez votre endurance et votre force dans une ambiance haute en énergie. Brûlez des calories en combinant des mouvements athlétiques sous forme d'interval training.

RPM : Perdez du poids et améliorez votre endurance cardio-respiratoire grâce à ce programme de cyclisme en salle. Tonifiez vos muscles et gagnez en force sans prendre de volume musculaire.

find your



1 adhésion =
7 clubs
sur
Bordeaux
Métropole

Bordeaux Caudéran
139 Avenue d'Ares
33200 Bordeaux
05 56 98 55 72

Bordeaux Lac
Centre Commercial
Le Lac
33300 Bordeaux
05 56 69 11 63

Mérignac
5 Rue Hipparque Village
Oxylane
33700 Mérignac
05 56 47 93 68

Le Bouscat
110 Avenue Léon Blum
33110 Le Bouscat
05 56 02 05 59

St Médard-en-Jalles
11 Av. de Berlican
33160
St Medard-en-Jalles
05 56 17 43 98

Le Pian Médoc
Route de Pauillac
(face Centre Leclerc)
33290 Le Pian Médoc
05 56 96 25 23

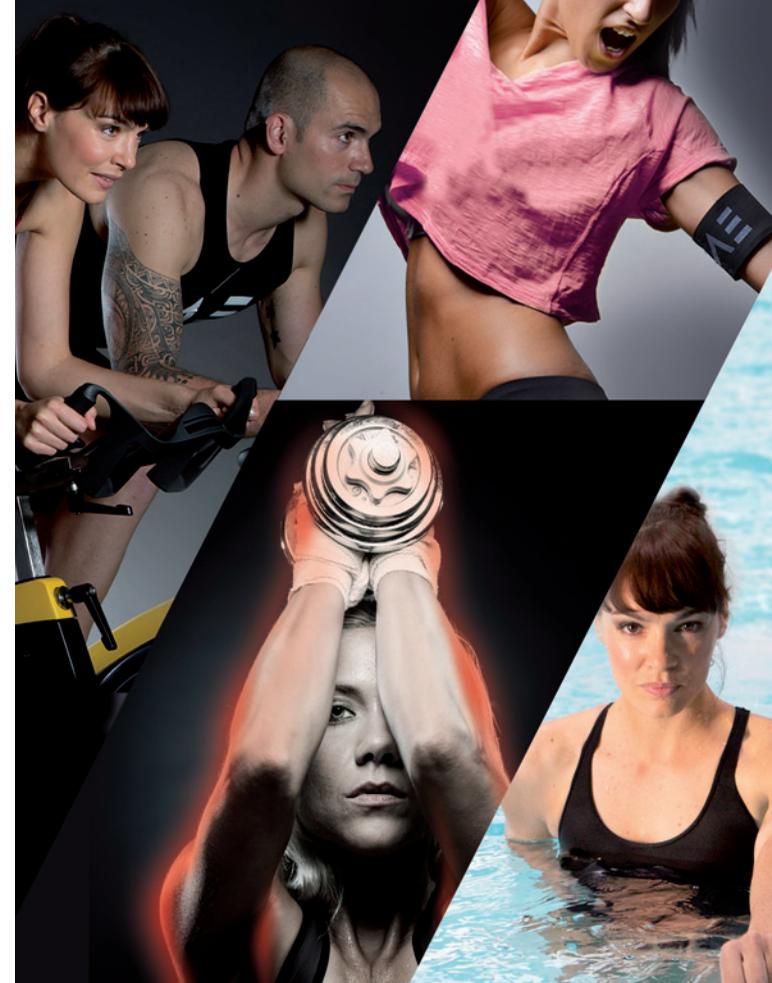
Club Lormont

75 Rue Édouard Herriot 33310 Lormont
Lundi et mardi : 09h00-21h00 - Mercredi : 10h00-21h00

Jeudi et vendredi : 9h00-20h30

Samedi : 09h00-15h30

05 56 74 25 91



mon **PLANNING 2015/2016**
Club Lormont

AQUALIGNE
mon club de sports

 aqualigne.com

LUNDI

FITNESS PISCINE

09H30-10H20
BODY GYM

10H05-10H50
AQUA DOUCE

10H30-11H20
STRETCHING

11H00-11H30
BÉBÉ NAGEURS

12H30-13H20
CAF

12H00-12H45
AQUA BODY

12H45-13H30
AQUA BODY MINCEUR

17H50-18H20
CAF

16H00-16H50
AQUA BODY

18H00-18H50
RPM

17H00-17H50
AQUA MINCEUR

18H30-19H20
ZUMBA

19H30-20H20
BODY PUMP

20H00-20H45
AQUABIKE

MARDI

FITNESS PISCINE

09H30-10H20
BODY BALANCE

09H30-10H20
AQUA BODY

10H30-11H20
ZUMBA

12H30-13H20
ZUMBA

12H30-13H20
AQUA BODY

12H30-13H20
RPM

16H45-17H30
AQUABIKE

17H30-18H20
STEP

17H35-18H20
AQUA BODY

18H30-19H20
PLEINE FORME

18H30-19H20
AQUA MINCEUR

19H30-20H20
CAF

19H30-20H20
AQUA TRAINING

MERCREDI

FITNESS PISCINE

10H45-11H30
AQUABIKE

12H30-13H20
BODY BALANCE

13H30-14H00
JARDINS

14H00-15H00
NATATION

17H30-18H20
BODY BALANCE

18H30-19H20
CAF

16H45-17H30
AQUA BODY

18H30-19H30
RPM

17H30-18H15
AQUA BODY MINCEUR

19H30-20H20
ZUMBA

18H15-19H00
AQUA BODY

JEUDI

FITNESS PISCINE

10H00-10H45
AQUA DOUCE

10H30-11H20
CAF

10H45-11H30
AQUA BODY MINCEUR

12H30-13H20
BODY PUMP

12H30-13H20
AQUA BODY MINCEUR

17H00-17H50
AQUA TRAINING

17H45-18H30
PILATES STRETCHING

18H00-18H50
AQUA MINCEUR

18H30-19H20
RPM

19H00-19H50
AQUA BODY

19H30-20H20
BODY ATTACK

20H00-20H45
AQUABIKE

VENDREDI

FITNESS PISCINE

10H00-10H45
PILATES STRETCHING

09H30-10H20
AQUA BODY

10H45-11H30
BODY PUMP

10H30-11H20
AQUA BODY MINCEUR

12H30-13H20
BODY ATTACK

12H30-13H20
AQUA TRAINING

16H00-16H50
AQUA BODY

17H00-17H50
AQUA TRAINING

18H00-19H00
BODY PUMP

SAMEDI

FITNESS PISCINE

10H00-10H50
CAF

09H15-10H15
NATATION

10H15-11H15
BÉBÉ NAGEURS

11H00-11H50
RPM

12H00-12H50
AQUA BODY MINCEUR

13H30-14H30
JARDINS

14H30-15H00
NATATION

R Cours sur réservation

ENFANTS Cours de 30 mn

Entretenir et développer son tonus musculaire, augmenter sa souplesse.

Se défouler en s'amusant.

Sculpter sa silhouette et brûler des calories.

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer sa capacité cardio-respiratoire.