

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.

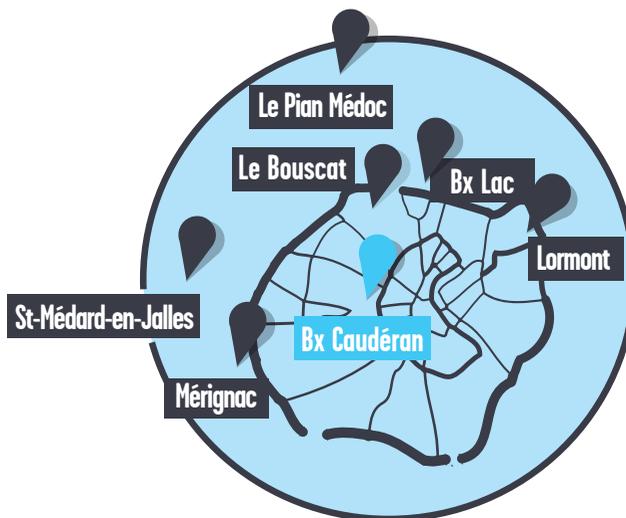
412® : Repoussez vos limites dans ce cours associant travail dynamique sur tapis de course et renforcement musculaire. Courir, soulever, transpirer, recommencer, en groupe on y arrive mieux !

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 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

Lormont
75 Rue Édouard Herriot
33310 Lormont
05 56 74 25 91

St Médard-en-Jalles
11 Av. de Berlican
33160
St Médard-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 Bordeaux Caudéran

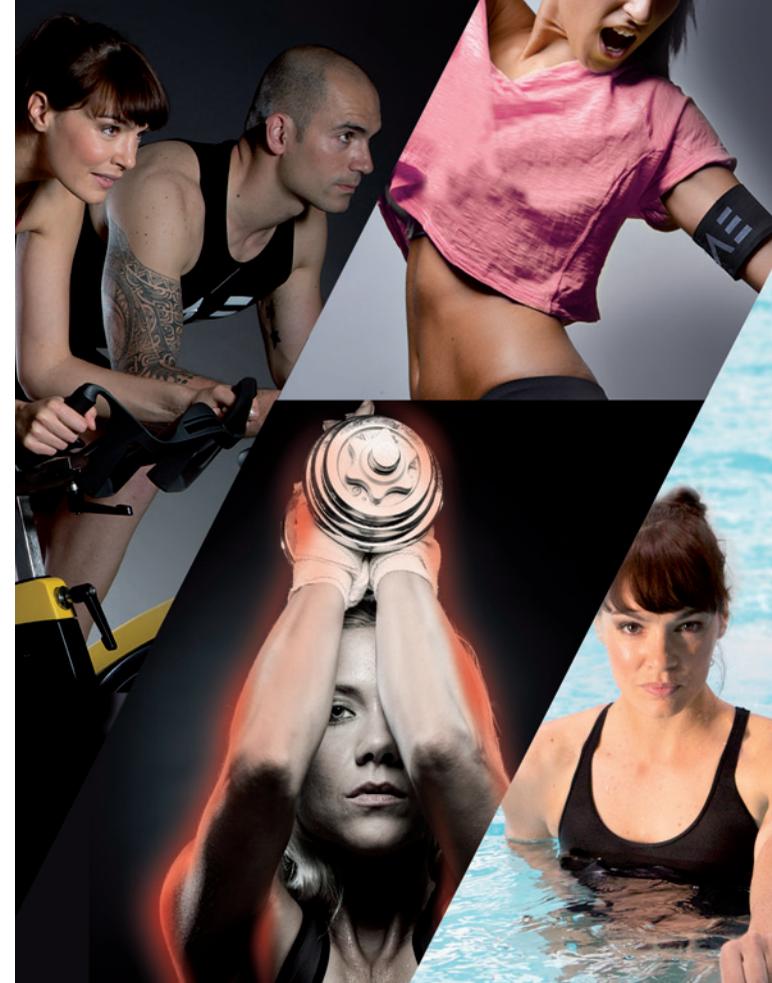
139 Avenue d'Ares 33200 Bordeaux

Du lundi au jeudi de 09h00 à 21h00

Vendredi de 9h00 à 20h30

Samedi de 09h00 à 14h00 - Dimanche de 10h00 à 13h00

05 56 98 55 72



mon PLANNING 2015/2016
Club Bordeaux Caudéran

AQUALIGNE
mon club de sports

 aqualigne.com

LUNDI

FITNESS PISCINE

09H30-10H20
LIA

09H15-10H05
AQUA BODY
MINCEUR

10H30-11H20
CAF

10H15-11H05
AQUA
DOUCE

12H30-13H20
BODY GYM

12H30-13H20
AQUA BODY

17H30-18H00
CX WORX

17H00-17H50
AQUA BODY

18H00-19H00
BODY PUMP

18H00-18H50
AQUA BODY
MINCEUR

18H15-19H05
RPM

19H00-19H50
AQUA
MINCEUR

19H10-20H00
STEP

20H00-20H45
AQUABIKE

MARDI

FITNESS PISCINE

09H15-10H15
BODY PUMP

09H30-10H20
AQUA BODY

10H30-11H20
BODY
BALANCE

10H30-11H20
AQUA BODY
MINCEUR

12H30-13H20
RPM

12H30-13H15
AQUABIKE

14H30-15H20
AQUA BODY

17H30-18H20
FIT'BALL

17H00-17H50
AQUA BODY
MINCEUR

18H30-19H20
LIA

18H00-18H50
AQUA
MINCEUR

19H00-19H50
RPM

19H00-19H50
AQUA
TRAINING

19H40-20H30
BODY
BALANCE

20H00-20H45
AQUABIKE

MERCREDI

FITNESS PISCINE

10H20-11H10
BODY GYM

09H30-10H15
AQUABIKE

11H10-11H40
STRETCHING

12H30-13H20
BODY
BALANCE

12H30-13H20
AQUA
MINCEUR

14H15-17H15
ENFANTS

17H00-17H50
CAF

18H00-18H50
CX CARDIO

17H30-18H20
AQUA
BODY

18H30-19H20
RPM

18H30-19H15
AQUABIKE

19H00-20H00
BODY
PUMP

19H30-20H20
AQUA
MINCEUR

JEUDI

FITNESS PISCINE

09H30-10H20
FIT'BALL

09H15-10H05
AQUA BODY
MINCEUR

10H30-11H20
ABDOS RPM

10H15-11H05
AQUA BODY

11H15-12H15
FUTURE MAMAN

12H30-13H15
PUMP 45'

12H30-13H20
AQUA
TRAINING

14H30-15H20
AQUA DOUCE

18H00-18H50
BODY GYM

17H30-18H20
AQUA BODY
MINCEUR

19H00-19H50
ZUMBA

18H30-19H20
AQUA
MINCEUR

20H00-20H50
RPM

19H30-20H20
AQUA
TRAINING

VENDREDI

FITNESS PISCINE

09H30-10H20
CARDIO
BOXE

09H30-10H20
AQUA BODY

10H30-11H20
BODY
BALANCE

10H30-11H15
AQUABIKE

12H30-13H20
CX CARDIO

12H30-13H20
AQUA
BODY

17H15-18H15
ENFANTS

18H00-18H50
BODY
BALANCE

18H30-19H20
AQUA BODY
MINCEUR

19H00-19H50
LIA

19H30-20H15
AQUABIKE

SAMEDI

FITNESS PISCINE

10H15-11H15
BODY
PUMP

09H15-10H15
ENFANTS

11H30-12H20
CAF

10H30-12H30
ENFANTS

12H45-13H35
AQUA BODY
MINCEUR

DIMANCHE

FITNESS PISCINE

10H15-11H05
AQUA BODY

11H15-12H05
BODY GYM
STRETCHING

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.