

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.

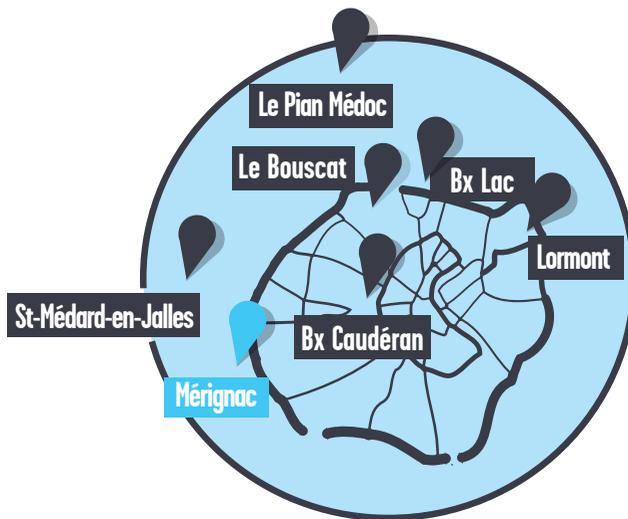
412® : Repoussez vos limites dans ce cours associant travail dynamique sur tapis de course et renforcement musculaire. Courir, soulever, transpirer, recommencer, en groupe on y arrive mieux !

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

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

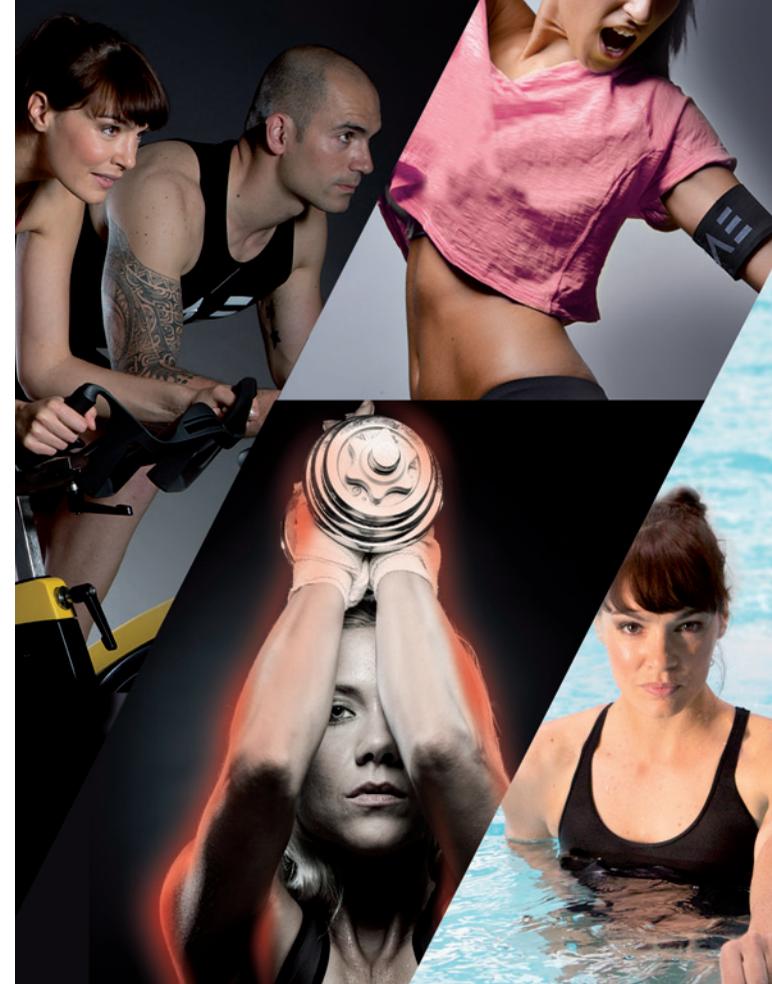
Le Pian Médoc
Route de Pauillac
(face Centre Leclerc)
33290 Le Pian Médoc
05 56 96 25 23

Club Mérignac

5 Rue Hipparque Village Oxlane
33700 Mérignac

Du lundi au jeudi : 09h00-21h00 - Vendredi : 9h00-20h30
Samedi : 09h30-15h30 - Dimanche : 10h00-13h00

05 56 47 93 68



mon **PLANNING 2015/2016**
Club Mérignac

AQUALIGNE
mon club de sports

 aqualigne.com

LUNDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|-----------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 10H00-11H00 BODY BALANCE | 10H30-11H20 AQUA BODY MINCEUR | 11H30-12H15 AQUABIKE [R] | |
| 12H15-12H45 CX WORX | 12H30-13H20 AQUA MINCEUR | 12H45-13H30 ZUMBA | |
| 12H30-13H20 RPM | | 17H30-18H20 STEP | |
| | | 17H00-17H50 AQUA TRAINING | |
| 18H30-19H20 RPM | 18H00-18H50 AQUA BOXE | 18H30-19H30 BODY PUMP | |
| | | 19H00-19H50 AQUA BODY MINCEUR | |
| 19H40-20H30 BODY BALANCE | 20H00-20H45 AQUABIKE [R] | 17H30 > 18h30 | |

MARDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|---------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| | 09H30-10H20 AQUA BODY | 10H30-11H20 BODY GYM | 10H30-11H20 AQUA DOUCE |
| 12H30 > 13h30 | 12H30-13H30 ATTACK GYM | 12H30-13H20 AQUA BOXE | |
| | 17H30-18H00 CAF | 17H30-18H20 AQUA MINCEUR | |
| | 18H00-18H30 BALANCE FLEX | 18H30-19H20 AQUA BODY | |
| | 18H30-19H00 BODY ATTACK | 19H00-19H30 BODY PUMP | 19H30-20H20 AQUA BODY MINCEUR |
| | 19H30-20H00 CX WORX | 19H30-20H20 RPM | |

MERCREDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|---------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| | 09H30-10H20 CAF | 12H30-13H20 RPM | 12H30-13H20 AQUA BODY MINCEUR |
| 10H30 > 11h30 | 12H30-13H30 BODY PUMP | 13H30-16H30 NATATION | |
| | 17H00-17H45 AQUABIKE [R] | 18H00-18H50 BODY ATTACK | 18H00-18H50 AQUA BODY |
| | 19H00-19H30 CX WORX | 19H00-19H50 AQUA BOXE | |
| 19H40-20H40 URBAN RAEGGAETON | 20H00-20H50 AQUA TRAINING | | |

JEUDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|---------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| | 09H30-10H20 AQUA DOUCE | 12H30-13H30 ATTACK CX | 12H30-13H20 AQUA BODY |
| | 10H30-11H20 AQUA BODY | 17H30-18H00 BODY ATTACK | 18H00-18H30 CX WORX |
| | | 18H30-19H00 BALANCE FORCE | 17H30-18H20 AQUA BODY MINCEUR |
| | | 18H30-19H20 RPM | 18H30-19H20 AQUA MINCEUR |
| | | 19H00-19H30 BODY PUMP | |
| 19H30 > 20h30 | 19H40-20H40 BODY BALANCE | 19H30-20H15 AQUABIKE [R] | |

VENREDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|--------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------------|
| | 09H30-10H20 AQUA BODY | 12H30-13H30 BODY BALANCE | 12H30-13H20 AQUA TRAINING |
| | 10H30-11H20 RPM | 17H30-18H30 BODY PUMP | 17H00-18H00 NATATION |
| | 10H30-11H15 AQUABIKE [R] | 18H30 > 19h30 | 18H00-18H50 AQUA BODY MINCEUR |
| | | 18H40-19H30 ZUMBA | |
| | | | 19H00-19H45 AQUABIKE [R] |

SAMEDI

| 4:12 FITNESS | | PISCINE | |
|-----------------|----------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| | 10H00-10H50 BODY GYM | 11H00-11H50 RPM | 09H30-11H00 BÉBÉ NAGEUR |
| | 11H00-12H00 BÉBÉ NAGEUR | 12H00 > 13h00 | 12H30-13H20 AQUA BODY |
| | | | 13H30-15H30 NATATION |
| DIMANCHE | | | |
| FITNESS | | PISCINE | |
| | 10H10-11H00 AQUA BODY MINCEUR | 11H10-12H00 BODY GYM | |

[R] Cours sur réservation

ENFANTS Cours de 30 mn

Entretien et développer son tonus musculaire, augmenter sa souplesse.

Se défouler en s'amusant.

Sculpter sa silhouette et bruler des calories.

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