



# PLANNINGS

RÉVOLUTION SANTÉ



## Informations pratiques

### ACCÈS

Tramway Ligne 1, Arrêt Place de France

Navette aéroport Ligne 120

Arrêt Gare SNCF + Tram Ligne 1

Autoroute Montpellier, Sortie-29 Montpellier-Est  
Direction Odysseum (2,5km)

### CONTACT

04 67 07 74 74

r-revolution-sante.com

contact@r-revolution-sante.com

### ADRESSE

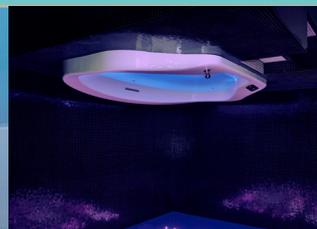
132 boulevard Pénélope  
Montpellier Odysseum



## DEVENEZ AMBASSADEUR R-RÉVOLUTION SANTÉ

Parrainez vos amis, membres de votre famille, collègues de travail... Votre filleul et vous gagnerez ainsi des bons de réduction\* à dépenser à l'**Institut R** de votre **Centre d'Optimisation Santé Montpellier**.

Pour 1 an d'abonnement <b>Expert</b>	<b>Un bon d'achat de 30€</b>
Pour 1 an d'abonnement <b>Origine</b>	<b>Un bon d'achat de 20€</b>
Pour 6 mois d'abonnement <b>Origine</b>	<b>Un bon d'achat de 10€</b>



...  
Méthode Globale de Soins Lucia Rappetti  
Soins et rituels visage & corps  
Soins et rituels pieds & mains  
Gommages et enveloppements  
Salle de relaxation  
Bain en apesenteur  
Salle de massages double

...  
Plan d'Action Santé Individualisé  
ateliers aquatiques  
ateliers dynamiques  
ateliers pratiques  
ateliers relaxation et méditation  
ateliers exclusifs  
ateliers éducatifs et cuisine

...  
Restaurant Alimentation Santé  
Epicerie Saveurs & Santé



Planning des ateliers pratiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9h15	Circuit RM	Circuit Cardio	Circuit Postural	Circuit Cardio	Circuit RM	
10h15	R-Training	Abdo Stretch	Circuit Boxing Gym Respi	CAF Pilates Core	R-Balance	Abdo Gainage
11h15	Mat-Pilates	Yoga	Méditation	Relaxation	Yoga	Body Sculpt
12h30	R-Balance	CAF	AéroBoxe Mat Pilates	R-Training	Circuit Boxing Pilates Core	Zumba Abdo Gainage
17h30	Abdo Gainage	Mat-Pilates	R-Balance	R-Renfos Dos	Yoga	
18h30	Pilates Core Abdo Gainage	Circuit Boxing Gym Respi	R-Training	R-Balance Mat Pilates	Athletic Fit	
19h30	Zumba Méditation	R-Power Relaxation	R-Stretching Pilates Core	AéroBoxe Abdo Gainage	R-Gym Fit	

■ Salle Relaxation R+3   
 ■ Salle Cours Collectif R+3   
 ■ Ateliers dynamiques R+2   
 ■ Atelier Pilates Core +3

Planning des ateliers aquatiques

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30						///
9h15	AquaCombiné	AquaBike	AquaFitness	AquaCombiné	AquaBasic	
10h15	AquaBasic	AquaBasic	AquaBike	AquaFitness	AquaPlay	AquaTraining
11h15						AquaFitness
12h30	AquaBike	Aqua Fitness	AquaCombiné	AquaTraining	AquaBike	AquaCombiné
17h30	AquaBike	Swimtech	AquaCombiné	AquaPhobie	AquaFitness	///
18h30	Paddle	AquaCombiné	AquaBike	Swimtech	AquaTraining	///
19h30	Paddle	AquaBike	AquaTraining	AquaFitness	AquaCombiné	///

Bassin disponible   
  Bassin indisponible

LES ATELIERS PRATIQUES : SALLES DE COURS COLLECTIFS

- Abdo-Stretch** : Séances d'abdominaux et exercices d'assouplissement
- AéroBoxe** : Mouvements pieds/poings associant boxe et aérobic
- Athletic Fit** : Alternance d'exercices dynamiques sur STEP et d'exercices généraux de renforcement musculaire
- Body Sculpt** : Exercices physiques avec poids de corps et petit matériel
- CAF** : Travail centré sur les Cuisses, les Abdos et les Fessiers
- Circuit boxing** : Entraînement ludique basé sur des mouvements de boxe sans impact
- R-Balance** : Renforcement progressif des muscles profonds via un travail de gainage et de proprioception
- R-Gym Fit** : Exercices mêlant gainage et mobilité afin d'améliorer votre posture
- R-Power** : Entraînement complet permettant un renforcement musculaire global du corps et un travail cardio
- R-Stretching** : Cours visant à améliorer la souplesse musculaire et articulaire
- R-Training** : Renforcement musculaire complet sous forme de circuit
- Zumba** : Cours mêlant chorégraphie de danse et fitness

LES ATELIERS PRATIQUES : SALLE DE RELAXATION

- Gym Respiratoire** : Réapprendre à respirer pour optimiser son souffle (30 min)
- Mat-pilates** : Renforcement des muscles profonds sur tapis et/ou petit matériel
- Méditation Pleine conscience** : Entraînement à la méditation pour mieux profiter de l'instant (30 min)
- R-Renfo Dos\*** : Thérapie gymnique du dos
- Relaxation** : Travail basé sur la décontraction musculaire (30 min)
- Yoga** : Apprendre à écouter son corps et tout ce qui l'entoure

ATELIER PILATES CORE

- Initiation Pilates Core\*** : Mercredi 19h - 19h30 / vendredi 12h - 12h30
- Pilates Core\*** : Rééquilibrage et renforcement des muscles profonds (55min)

LES ATELIERS DYNAMIQUES

- Abdo-Gainage** : Renforcement musculaire ciblé sur la zone abdo-lombaire (30min)
- Circuit cardio** : Travail d'endurance sur machine ou sous forme de circuit
- Circuit Postural** : Travail de tonification des muscles posturaux
- Circuit RM** : Travail de renforcement musculaire ciblé

LES ATELIERS AQUATIQUES

- Aqua Basic** : Entraînement cardiovasculaire et musculaire doux
- Aquabiking** : Entraînement cardiovasculaire sur vélo aquatique
- Aqua Combiné** : Mélange d'Aqua Biking, d'Aqua Fitness et de stretching
- Aqua Fitness** : Entraînement cardiovasculaire et musculaire dynamique
- Aqua Phobie\*** : Appréhender les craintes vis-à-vis de l'élément aquatique
- Aqua Play** : Cours Aqua Gym sous forme de jeux
- Aqua Training** : Entraînement cardiovasculaire et musculaire sous forme de circuit
- SwimTech\*** : Conseils techniques de perfectionnement à la nage

**Paddle** : cours non compris dans les abonnements R-Révolution Santé

\* Réservation obligatoire 1 semaine à l'avance  
Pour tous les autres cours, la réservation est fortement conseillée