



Val Thorens  
HIVER WINTER 2017/18

**CENTRE SPORTIF**  
SPORTS CENTRE

# COURS FITNESS AQUAGYM DU 13 AU 19 JANVIER 2018



**SAMEDI**

**DIMANCHE**

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

	10h15 (45') PTIT DAUPHINS 3/5 ans	10h15 (45') PADDLE* ③	10h15 (45') AQUABIKE* ②	10h15 (45') BB POOL 6 mois / 2 ans	10h15 (45') AQUABIKE* ②	10h15 (45') AQUABIKE* ②
	10h30 (45') GYM DOUCE		10h30 (45') IRON CROSS*			
11h30 (45') PADDLE* ②	11h15 (45') AQUATIKIDS 6/9 ans	11h30 (45') AQUABIKE* ②	11h30 (45') AQUA CIRCUIT *	11h00 (45') BB NAGEURS 3/5 ans	11h30 (45') AQUA TRAMPO* ②	11h30 (45') AQUAGYM
12h15 (30') STRETCHING		12h15 (45') CAF	12h15 (45') BODY SCULPT	12h15 (45') PILATES	12h15 (45') CIRCUIT TRAINING	12h15 (30') ABDOS FLASH
	12h45 (45') AQUABIKE* ②	12h45 (45') AQUA CIRCUIT*	12h45 (45') AQUA TONIC	12h45 (45') AQUA BOXING*	12h45 (45') AQUA CIRCUIT*	12h45 (45') AQUA BUILD
18h30 (45') BODY BARRE	18h30 (45') CIRCUIT TRAINING	18h30 (45') BODY CARDIO	18h30 (45') PILATES	18h30 (45') JUMP TRAMPO *	18h30 (30') ABDOS FLASH	18h30 (45') BODY BARRE
19h15 (45') PILATES	19h15 (30') ABDOS FLASH	19h15 (45') CAF	19h15 (45') STEP ①	19h15 (45') BODY BARRE	19h15 (45') STEP ②	19h15 (45') PILATES
				20h15 (45') IRON CROSS*	20h00 (45') PILATES	20h15 (45') IRON CROSS*
20h30 (45') AQUA CIRCUIT*	20h30 (45') NATATION & SAUVETAGE ADULTES	20h30 (45') AQUABIKE* ③	20h30 (45') IRON SWIM* ③	20h30 (45') AQUA TRAMPO* ②	20h30 (45') AQUABIKE* ③	

\*Activités sur inscription.

Intensité : ① ② ③

IPMS - Ne pas jeter sur la voie publique

Document non contractuel. © Alpcat Médias - Waterflex. X - DR  
SOGEVAB - Maison de Val Thorens - 73400 LES BELLEVILLE - 317 929 818 000 35



**SPA SPORT FUN & MESSAGES!**



**Val Thorens**  
HIVER WINTER 2017/18

# CENTRE SPORTIF

SPORTS CENTER

- Cours collectifs réservés aux plus de 16ans
- Cours assuré à partir de 3 participants.
- Tenue de sport, chaussures propres et serviette obligatoires.

## AQUA

### AQUABIKE

Dans l'eau, sur votre vélo, dépensez-vous en musique !!

Participe au développement du système cardio-vasculaire.

Renforce le haut du corps, affine et galbe les jambes.

### PADDLE

Exercices mêlant équilibre et renforcement musculaire sur l'ensemble du corps.

Il participe aussi au développement cardio vasculaire.

### IRON SWIM

Cours intense mêlant natation, fitness et aqua fitness. Exercices variés dans, hors et sur l'eau où l'esprit d'équipe prime.

Basé sur le travail du souffle et idéal pour se muscler.

### AQUA TRAMPO

Cours cardio visant essentiellement le renforcement musculaire du bas du corps et de la ceinture abdominale.

### AQUAGYM

Gymnastique aquatique en musique.

Favorise le développement du système cardio-vasculaire.

Travail sur l'ensemble du corps.

### AQUA TONIC

Gym aquatique cardio, dynamique et tonifiante sur l'ensemble du corps.

### AQUA BOXING

Cours d'aquagym chorégraphié avec des mouvements issus de la boxe.

Idéal pour solliciter l'ensemble du corps et le système cardio vasculaire.

### AQUA BUILD

Cours physique mais peu cardio avec accessoires.

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps grâce à la résistance de l'eau.

### AQUA STRECH

Gym aquatique basé sur des mouvements amples associés à des étirements.

### AQUA CIRCUIT

Circuit dans l'eau autour de 4 à 5 ateliers.

Cours cardio visant aussi le travail musculaire sur l'ensemble du corps.

### BB POOL

Faites découvrir, en douceur, les joies des jeux dans l'eau, moment de partage avec votre enfant.

6 mois – 2 ans

### BB NAGEURS / PTIT DAUPHINS

Permet aux enfants d'évoluer en autonomie dans le bassin et de se familiariser avec la nage.

3 – 5 ans

### AQUATIKIDS

Permet d'acquérir les bases techniques de la natation dans un cadre ludique.

6 – 9 ans

## FITNESS

### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**CAF** : Cuisses / Abdos / Fessiers.

**BODY SCULPT** : travail de tout le corps avec des petites haltères, élastiques ou autres.

**BODY BARRE** : chaque musique représente un groupe musculaire, travail avec barres et poids.

**PILATES** : travail avec la respiration des muscles profonds, concentration.

**GYM DOUCE** : travail d'équilibre et de respiration.

**ABDOS FLASH** : abdos et gainage.

**STRETCHING** : étirements.

### CARDIO

**JUMP TRAMPO** : mini trampoline individuel, mouvements simples, sauts...

**STEP** : renforcement cardio chorégraphié.

**CIRCUIT TRAINING** : différents ateliers de cardio et renforcement musculaire.

**IRON CROSS** : entraînement à haute intensité sur plusieurs ateliers.

**BODY CARDIO** : mouvements de renforcement de tout le corps alternant avec des mouvements cardio.

## 5 ESPACES À DÉCOUVRIR



AQUA-SPA



BIEN-ÊTRE



MUSCULATION - FORME



SPORTS - LOISIRS



FUN PARK

Ouvert 7j/7 de 10h à 22h  
Galerie Caron  
73440 VAL THORENS  
+33 (0)4 79 00 00 76  
valthorens@sogeval.com  
boutique.sogeval.com