



Val Thorens
HIVER WINTER 2017/18

CENTRE SPORTIF

SPORTS CENTRE

COURS FITNESS AQUAGYM DU 3 MARS AU 30 MARS



SAMEDI

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENREDI

	10h15 (45') PTIT DAUPHINS 3/5 ans	10h15 (45') AQUAGYM	10h15 (45') AQUABIKE* ②	10h15 à 11h30 BB POOL 6 mois / 4 ans	10h15 (45') AQUABIKE* ②	10h15 (45') AQUABIKE* ②
	10h30 (45') GYM DOUCE	10h30 (30') AUTO RECUP*	10h30 (45') IRON CROSS* ③			10h30 (45') IRON CROSS* ③
11h30 (45') PADDLE* ②	11h15 (45') AQUATIKIDS 6/9 ans	11h30 (45') AQUABIKE* ②		11h30 (45') AQUACIRCUIT*	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 TONIC	12h45 (45') AQUA CIRCUIT*	
18h30 (45') CAF	18h30 (45') CIRCUIT TRAINING	18h30 (45') BODY CARDIO	18h30 (45') PILATES	18h30 (45') JUMP TRAMPO *	18h30 (30') ABDOS FLASH	18h30 (45') BODY BARRE
19h15 (30') STRETCHING ou AUTO RECUP*	19h15 (30') ABDOS FLASH	19h15 (45') CAF	19h15 (45') STEP ②	19h15 (45') BODY BARRE	19h15 (45') STEP ②/③	19h15 (45') PILATES
			20h00 (30') AUTO RECUP*	20h15 (45') IRON CROSS* ③	20h15 (45') PILATES	
20h30 (45') AQUACIRCUIT* ③	20h30 (45') NATATION & SAUVETAGE ADULTES	20h30 (45') AQUABIKE* ③	20h30 (45') PADDLE* ②	20h30 (45') AQUA TRAMPO* ②	20h30 TOURNOIS DE VOLLEY * 20h30 (45')	20h30 (45') IRON CROSS* ③
					AQUABIKE* ③	WATER - POLO

*Activités sur inscription.

Intensité : ① ② ③

IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Document non contractuel. ©Alpcat Médias - Waterflex.

SOGEVAB - Maison de Val Thorens - 73440 LES BELLEVILLE - 317 929 818 000 35



SPA SPORT FUN & MASSAGES !



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