

ACTIV'TOI: Eveil général du corps à travers des exercices d'étirements actifs.

STRETCHING: étirements permettant l'assouplissement du corps.

C.A.F: Cours de renforcement des cuisses, abdos et fessiers

PILATES: développement des muscles profonds, amélioration de la posture, de l'équilibre musculaire et de l'assouplissement articulaire.

BIKING: vélo en salle sous forme de séance tonique et dynamique en musique.

STEP: cours chorégraphié où l'on monte une marche. Il permet un travail cardio-vasculaire et un renforcement musculaire des membres inférieurs.

FLY YOGA: postures de yoga faites en suspension dans un hamac. On profite ainsi de l'apesanteur pour se relaxer tout en se musclant efficacement

STRONG BY ZUMBA®: exercices de renforcement musculaire et activités centrées sur le cardio le tout au rythme d'une musique originale spécialement élaborée pour être en parfaite synchro avec chaque mouvement.

BODYSCULPT: Session intensive alternant cardio et renforcement musculaire.

AEROGYM: Sur une musique rythmée, mouvements de coordination permettant de brûler les graisses et d'affiner l'ensemble du corps.

TOP GAINAGE: renforcement des muscles abdominaux et dorsaux.

CROSS TRAINING: cours avec poids pour tonifier, renforcer et sculpter l'ensemble du corps.

HIIT: séance alternant phases de travail intense et temps de repos courts

BODYBARRE: utilisation de barres et de poids pour renforcer les muscles du haut et du bas du corps.

HORAIRES ESPACE FORME

Lundi	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
Mardi	FERMÉ / 15h à 20h
Mercredi	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
Jeudi	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h
Vendredi	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
Samedi	10h30 à 14h/ 15h à 18h30

*Salle fermée tous les
mardis matin, dimanches
et jours fériés*

- Serviette et chaussures propres obligatoires
- Les appareils de cardio-training et de musculation sont accessibles durant les cours collectifs.

PLANNING COURS COLLECTIFS

ESPACE FORME

Aquensis



PILATES

BIKING

ABDOS FESSIERS

STRETCHING

ZUMBA

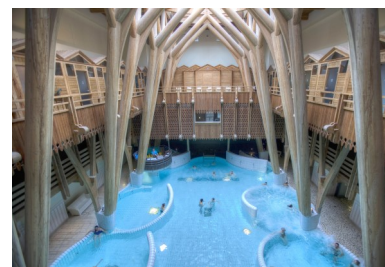
TOP GAINAGE

BODYBARRE

FLY YOGA

...

**33 cours collectifs
du lundi au samedi!**



BOOSTEZ VOTRE FORME AVEC AQUENSIS !

Bagnères de Bigorre ☎ 05 62 95 86 95 - www.aquensis.fr

PLANNING DES COURS COLLECTIFS - à partir du 3 janvier 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45 - 11h30 Biking*		10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Pilates	10h45 - 11h30 Activ' toi	10h45 - 11h30 Activ Toi
11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>			11h30 - 12h Stretching	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>
12h30 - 13h Top gainage		12h30 - 13h HIIT	12h30 - 13h Biking*	12h30 - 13h15 CAF	12 - 15 ans 14h - 14h45 Cross Training Teens**
		16h - 17h Fly Yoga*			15h15 - 16h Biking*
17h15 - 18h Cross Training	17h - 18h Fly Yoga*	17h15 - 18h Cross Training	17h30 - 18h Top gainage	17h15 - 18h Pilates	16h15 - 17h Zumba®
18h15 - 19h Aerogym	18h15 - 19h Stretching	18h15 - 19h Bodybarre	18h15 - 19h Zumba®	18h15 - 19h CAF	17h15 - 18h Pilates
19h15 - 20h Pilates	19h15 - 20h CAF	19h15 - 20h15 Fly Yoga*	19h15 - 20h Stretching	19h15 - 20h Body Barre	

SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES

*Le Biking et le Fly Yoga sont inclus uniquement dans les Pass Liberté Forme et Maxi Pass (1 séance/semaine) - Séances en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.

** Le Cross Training Teens est réservé aux enfants de 12 à 15 ans. Hors abonnement. Vente à l'unité ou forfait 10 séances.

Pas de cours le dimanche et les jours fériés / Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum