

**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'équilibrage 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.

**PILOXING®:** programme unique associant la puissance, la vitesse et l'agilité de la boxe avec la sculpture ciblée et la flexibilité de la méthode Pilates.

**ZUMBA®:** programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines.

**BODYSULPT:** 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.

## HORAIRES ESPACE FORME

<b>Lundi</b>	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
<b>Mardi</b>	<b>FERMÉ</b> / 15h à 20h
<b>Mercredi</b>	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
<b>Jedi</b>	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h
<b>Vendredi</b>	10h30 à 14h/ 15h30 à 20h30
<b>Samedi</b>	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

ZUMBA®

ABDOS FESSIERS

STRETCHING

PILOXING®

TOP GAINAGE

BODY BARRE...

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

**BOOSTEZ VOTRE FORME AVEC AQUENSIS !**

Bagnères de Bigorre ☎ 05 62 95 86 95 - [www.aquensis.fr](http://www.aquensis.fr)

## PLANNING DES COURS COLLECTIFS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h45 - 11h30 <b>Biking*</b>		10h45 - 11h30 <b>Activ' toi</b>	10h45 - 11h30 <b>Pilates</b>	10h45 - 11h30 <b>Activ' toi</b>	10h45 - 11h30 <b>Bodybarre</b>
11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>			11h30 - 12h <b>Stretching</b>	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>	11h30 - 11h45 <i>Mini stretching</i>
			12h15 - 12h30 <i>Abdos Flash</i>		
12h30 - 13h <b>Top gainage</b>		12h30 - 13h <b>Abdos Fessiers</b>	12h30 - 13h <b>Biking*</b>	12h30 - 13h15 <b>CAF</b>	
					15h15 - 16h <b>Biking*</b>
	17h30 - 18h <b>Bodysculpt</b>	17h30 - 18h15 <b>Cross Training</b>	17h30 - 18h <b>Top gainage</b>		16h15 - 17h <b>Zumba®</b>
18h15 - 19h <b>Aero Gym</b>	18h15 - 19h <b>Stretching</b>	18h15 - 19h <b>Bodybarre</b>	18h15 - 19h <b>Stretching</b>	18h15 - 19h <b>CAF</b>	17h - 17h45 <b>Pilates</b>
19h - 19h45 <b>Pilates</b>	19h - 19h45 <b>Step</b>	19h - 19h45 <b>CAF</b>	19h - 19h45 <b>Zumba®</b>	19h - 19h45 <b>Piloxing®</b>	
				20h - 20h15 <i>Abdos Flash</i>	

**SERVIETTE ET CHAUSSURES PROPRES OBLIGATOIRES**

*\*Le biking est inclus uniquement dans les Pass Forme Annuel et Maxi Pass (Pass Prestige) - Les cours de biking sont en vente à l'unité, ou par forfait de 5 ou 10 séances.*

1. Planning non contractuel & susceptible de modification sans préavis
2. Nous pouvons être amenés ponctuellement à déplacer (voire supprimer) certains cours
3. Il n'y a pas de cours le dimanche et les jours fériés
4. Les cours collectifs sont assurés à partir de 3 personnes minimum