

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 |

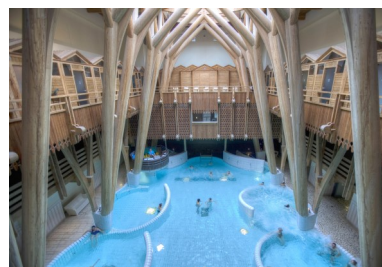
*Salle fermée tous les
mardis matin, dimanches
et jours fériés*

- 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 5 février 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 Cross Training |
| 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