

planning  
tarifs



# L'archipel

Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

## Activités **AQUA & FORME**

[ SAISON 2017/2018 ]



inscription  
réservation

# archi cool



16+

*Alliez les bienfaits  
de l'eau avec nos  
cours d'activités  
aquatiques !*

## AQUAGYM SANTÉ

- Description : Pratique douce ayant pour objectif un entretien physique général.
- Objectifs : Entretien physique général.
- Avantages : Tonification globale du corps sans contrainte pour les articulations, l'activité mobilise, en amplitude l'ensemble des groupes musculaires. Cours qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau, accessible à tous.

Cardio



Renforcement musculaire



Musique

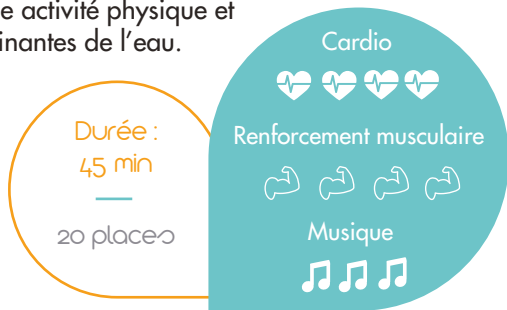


Durée :  
45 min

35 places

## AQUATRaining

- **Description** : Court intensif sous forme d'ateliers avec des trampolines aquatiques. Il permet de travailler en profondeur les différents groupes musculaires et l'appareil cardio respiratoire. Le circuit training vous permet d'atteindre rapidement un double objectif : tonification musculaire et amélioration de la condition physique.
- **Objectifs** : Amélioration de la condition physique et du tonus musculaire.
- **Avantages** : Tonification globale du corps, affine la silhouette. Activité accessible à tous qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau.



## AQUABIKE & JUMP

- **Description** : L'Aquabike & Jump conjugue dans un même cours les bénéfiques sportifs de l'Aquabike et des trampolines en simultané, avec changement d'activité en cours de séance. Les mini-sauts et pédalages se complètent idéalement pour solliciter l'ensemble des muscles et galber la silhouette. Cette pratique utilise la résistance naturelle de l'eau afin de mobiliser rapidement l'appareil cardio respiratoire.
- **Objectifs** : Travail cardio et de renforcement musculaire intense du bas du corps.
- **Avantages** : Tonification globale du corps, action anticellulite, affine la silhouette, aucune contrainte articulaire. Activité accessible à tous qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau.



## AQUABIKE

- **Description** : Cours de bike aquatique en musique, basé sur une série d'exercices et de positions de pédalage différentes. Cette pratique utilise la résistance naturelle de l'eau afin de mobiliser rapidement l'appareil cardio respiratoire et les groupes musculaires inférieurs.
- **Objectifs** : Travail cardio et de renforcement musculaire intense du bas du corps.
- **Avantages** : Tonification globale du corps, action anticellulite, affine la silhouette, aucune contrainte articulaire. Activité accessible à tous qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau.



Durée :  
45 min

15 places

Cardio



Renforcement musculaire



Musique



## TARIFS CARTE ACTIVITES AQUA

### • AquaGym Santé / AquaTraining

**Tarif résident\* :**

10 € la séance

90 € les 10 séances

**Tarif non résident :**

12 € la séance

108 € les 10 séances

### • AquaBike / AquaBike & Jump

**Tarif résident\* :**

12 € la séance

108 € les 10 séances

**Tarif non résident :**

15 € la séance

135 € les 10 séances



## JE SOUHAITE PARTICIPER AUX COURS «AQUATIQUE»

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «AQUA» disponible :
  - en ligne sur le site : [www.archipel-aquacentre.fr](http://www.archipel-aquacentre.fr)
  - sur place : auprès des hôtessees d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon dossier rempli et je retire ma carte ACTIVITÉS AQUATIQUES
- 3 Je réserve mon cours :
  - en ligne sur le site : [www.archipel-aquacentre.fr](http://www.archipel-aquacentre.fr)
  - sur place : auprès des hôtessees d'accueil
- 4 Je me présente à l'accueil 15 mn avant mon cours

## Planning des activités aquatiques

Horaires	Lundi	Mardi
11h15 - 12h00	<b>AQUAGYM SANTÉ</b>	<b>AQUAGYM SANTÉ</b>
12h30 - 13h15	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUATRaining</b>
16h15 - 17h00		
18h00 - 18h45	<b>AQUABIKE</b>	
19h00 - 19h45	<b>AQUABIKE &amp; JUMP</b>	<b>AQUABIKE</b>
20h00 - 20h45	<b>AQUABIKE &amp; JUMP</b>	<b>AQUATRaining</b>

## (Hors vacances scolaires)

Mercredi	Jeudi	Vendredi
	<b>AQUAGYM SANTÉ</b>	
<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUATRaining</b>	<b>AQUABIKE</b>
	<b>AQUAGYM SANTÉ</b>	
		<b>AQUABIKE</b>
<b>AQUABIKE &amp; JUMP</b>	<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUABIKE &amp; JUMP</b>
<b>AQUABIKE</b>	<b>AQUATRaining</b>	

# archi motivé

16+



*Pour améliorer  
et entretenir  
votre condition  
physique !*

## RPM (Round Per Minute ou biking)

- **Description** : Programme de cyclisme en salle au cours duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Ce cours fait appel à une méthode d'entraînement appelé «interval training\*».
- **Objectifs** : Cardio, renforcement musculaire du bas du corps, brûler des calories.
- **Avantages** : Amélioration des fonctions cardiovasculaires et élimination des graisses, en limitant les impacts sur les articulations.

Durée :  
45 min

—  
17 places

Cardio



Renforcement musculaire



Musique





## CULTURE PHYSIQUE (CP)

- **Description** : À l'aide d'haltères, de barres et de lestes, le renforcement musculaire permet de tonifier l'ensemble du corps grâce à des exercices de renforcement classique en musique.
- **Objectifs** : Renforcement musculaire général, brûler des calories
- **Avantages** : Cours accessible au plus grand nombre permettant une tonification globale du corps.



## PILATES

- **Description** : Le Pilates permet de retrouver ou d'améliorer la mobilité, souplesse et posture idéale à l'aide d'exercice coordonnant, associant la respiration aux mouvements. Il se pratique au sol ou à l'aide de matériel comme le ballon ou le rouleau.
- **Objectifs** : Renforcement musculaire (muscles profonds), proprioception, mobilité, souplesse.
- **Avantages** : Renforcement des muscles profonds tels que le périnée et le transverse, mobilisation articulaire et travail des chaînes musculaires, le tout en douceur en respectant son propre rythme.



## TRX (Training Under Suspension)

- **Description** : Le TRX permet de travailler tous les muscles de son corps grâce à un système d'entraînement par suspension.
- **Objectifs** : Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, proprioception, brûler des calories.
- **Avantages** : Travail à poids de corps adaptable à chaque individu. Permet la tonification des muscles superficiels et profonds de l'ensemble du corps.



## CROSS TRAINING **Nouveauté**

- **Description** : Enchaînements d'exercices alternant travail musculaire et cardiovasculaire avec utilisation de matériel (Vélos, Trx, ballons, haltères, barres, kettlebell, cordes élastiques...).
- **Objectifs** : Travail de la condition physique générale en associant exercices musculaires et cardiovasculaires.
- **Avantages** : La très grande variété d'exercices possibles
- permet d'atteindre un niveau d'intensité maximum en conservant un côté ludique.



## ABDOS FLASH

- Description : L'abdos flash permet de tonifier ses abdos en 15 minutes chrono.
- Objectif : Renforcement musculaire
- Avantages : Cours très intense ciblant la sangle abdominale sous tous les angles en seulement 15 min.



## CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)

- Description : À l'aide d'haltères, de barres et de lestes, le CAF permet de tonifier le bas du corps et les abdos grâce à des exercices de renforcement classique sur un travail en musique.
- Objectif : Renforcement musculaire des cuisses, des fessiers et des abdos.

Avantages : Travail intense concentré sur le bas du corps et la sangle abdominale accessible à tous.



## STEP

- **Description** : Ce cours conduit vers l'apprentissage et la réalisation d'une chorégraphie autour d'une marche (STEP) réglable en hauteur pour modifier l'intensité de l'effort. Sur une musique rythmée, la séance débute toujours par des pas basiques et simples pour tendre vers des enchainements cardio progressifs en intensité.
- **Objectifs** : Cardio, brûler des calories.
- **Avantages** : Amélioration des fonctions cardiovasculaires et tonification des cuisses en musique et de façon ludique.



## STRETCHING

- **Description** : Le Stretching propose des exercices d'étirements associés à une respiration calme afin de relaxer et d'étendre l'ensemble du corps.
- **Objectifs** : Mobilité, relaxation, souplesse
- **Avantages** : Travail doux respectueux du rythme de chacun, accessible à tous, permettant de se relaxer et de retrouver sa souplesse.



# TARIFS PASS ARCHI MOTIVÉ

- **Mensuel**

Tarif résident\* : 68€

- **Trimestriel**

Tarif résident\* : 200€

- **Semestriel**

Tarif résident\* : 350€

- **Annuel**

Tarif résident\* : 43€/mois  
soit 516€/an

Tarif non résident : 76€

Tarif non résident : 224€

Tarif non résident : 392€

Tarif non résident : 48€/mois  
soit 576€/an



Accès espace  
forme + aquatique  
+ bien-être  
en illimité !

Certificat médical  
de - de 3 mois  
obligatoire

## JE SOUHAITE PARTICIPER AUX COURS «FORME»

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «FORME» disponible :
  - en ligne sur le site : [www.archipel-aquacentre.fr](http://www.archipel-aquacentre.fr)
  - sur place : auprès des hôtesse d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon dossier rempli et je retire mon pass ARCHI MOTIVÉ
- 3 Je me présente devant la salle de cours collectifs 10 min avant mon cours

\* Tarif résident applicable sur présentation obligatoire d'un justificatif de domicile ou de travail sur l'une des communes de la Communauté de Communes du Pays de L'Arbresle : L'Arbresle - Bessenay - Bibost - Bully - Chevinay - Courzieu - Dommartin - Eveux - Fleurieux sur L'Arbresle - Lentilly - Sain Bel - Saint Germain Nuelles - Saint Julien sur Bibost - Saint Pierre la Palud - Sarcey - Savigny - Sourcieux Les Mines

## Planning des activités forme

Lundi		Mardi		Mercredi	
9h30 - 10h15	CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h30	PILATES	9h30 - 10h15	
12h30 - 13h30	PILATES	12h30 - 13h15	TRX	12h30 - 13h15	
17h30 - 18h00	CAF	17h45 - 18h15	CULTURE PHYSIQUE	17h30 - 18h15	
18h00 - 18h45	TRX	18h15 - 19h00	RPM	18h15 - 19h00	
18h45 - 19h30	RPM	19h00 - 20h00	PILATES	19h00 - 19h30	
19h30 - 20h00	STRETCHING				



Renforcement musculaire



Gainage et renforcement musculaire



Renforcement cardio vasculaire



Mobilité, souplesse et proprioception



Renforcement musculaire et cardio vasculaire

## (Hors vacances scolaires)

	Jeudi	Vendredi
TRX	9h30 - 10h30 <b>PILATES</b>	9h30 - 10h15 <b>RPM</b>
RPM	12h30 - 13h15 <b>CULTURE PHYSIQUE</b>	12h30 - 13h15 <b>CROSS TRAINING</b>
TRX		
RPM	18h00 - 18h45 <b>STEP</b>	18h00 - 18h45 <b>CULTURE PHYSIQUE</b>
STRETCHING	18h45 - 19h00 <b>ABDOS FLASH</b>	18h45 - 19h30 <b>RPM</b>
	19h00 - 19h45 <b>PILATES</b>	

Les horaires des cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année

## UN ESPACE AQUATIQUE

BASSIN LUDIQUE / BASSIN SPORTIF /  
PATAUGEoire / TOBOGGAN



## UN ESPACE BIEN-ÊTRE

SAUNAS / HAMMAM / JACUZZI /  
DOUCHES ÉMOTIONNELLES

18+

## UN ESPACE FORME

PLATEAU DE CARDIO-MUSCULATION / SALLE DE COURS COLLECTIFS

16+

### ■ L'Espace Aquatique est ouvert :

HORS VACANCES SCOLAIRES :

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h à 13h45 et de 17h à 21h
- Mercredi de 13h30 à 21h
- Samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h
- Dimanche de 9h à 13h

### ■ Les Espaces Forme et Bien-Être sont ouverts :

- Du lundi au vendredi de 9h à 21h
- Samedi de 9h à 17h
- Dimanche de 9h à 13h

VACANCES SCOLAIRES :

- Lundi, mardi et jeudi de 10h à 13h45 et de 14h30 à 19h00
- Mercredi et vendredi de 10h à 13h45 et de 14h30 à 21h
- Samedi de 10h à 18h
- Dimanche de 9h à 13h