

planning
tarifs



Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

Activités **AQUA & FORME**

[SAISON 2018/2019]



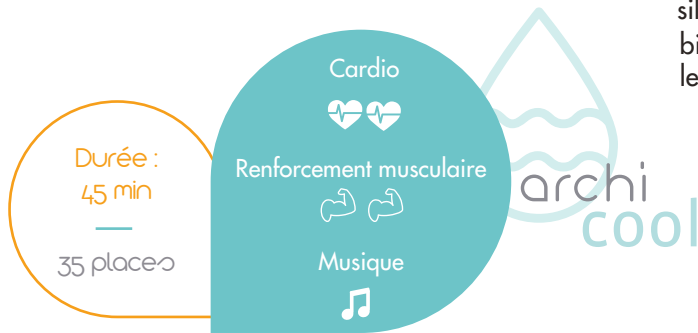
inscription
réservation



www.archipel-aquacentre.fr

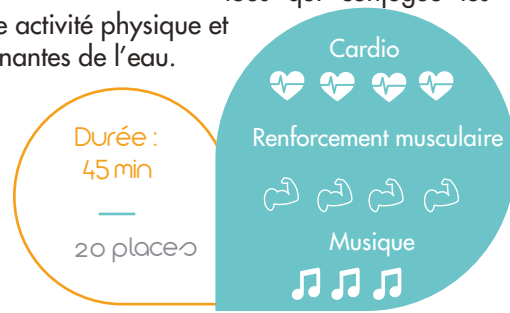
AQUAGYM DOUCE

- Objectifs : Entretien physique général.
- Description : Pratique douce ayant pour objectif un 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.



AQUAGYM TRAINING

- Objectifs : Amélioration de la condition physique et du tonus musculaire.
- Description : Cours 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.
- 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

- **Objectifs** : Travail cardio et de renforcement musculaire intense du bas du corps.
- **Description** : L'Aquabike & Jump conjugue dans un même cours les bénéfices 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.
- **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

—
20 places

Cardio



Renforcement musculaire



Musique



100 % BIKE

- **Objectifs** : Cours de bike de la condition physique et du tonus musculaire.
- **Description** : Cours de bike aquatique en musique, basé sur une série d'exercices et de positions de pédalage différents. Cette pratique utilise la résistance naturelle de l'eau afin de mobiliser rapidement l'appareil cardio respiratoire et les groupes musculaires inférieurs.
- **Avantages** : Tonification globale du corps, action anticellulite, massage naturel des cuisses, activité intense et soutenue. 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



AQUABIKE SCULPT

- Objectifs : Travail cardio et de renforcement musculaire
- Description : Cours de bike aquatique en musique, mobilisant l'ensemble des groupes musculaires notamment la sangle abdominale, les jambes et les fessiers. En pédalant au rythme de la musique l'Aqua-Bike Sculpt se veut à la fois cardio et tonifiant.
- Avantages : Travail cardio qui affine la silhouette, action anticellulite, aucune contrainte articulaire. Activité accessible à tous, le cours conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau.



AQUAGYM POWER

- Objectifs : Amélioration de la condition physique sous forme d'enchaînements d'exercices aquatiques
- Description : Aqua-Gym moderne avec ou sans matériel. L'Aqua-Power vise à tonifier l'ensemble des groupes musculaires. Cours intensif et énergique.
- Avantages : Tonification globale du corps sans contrainte pour les articulations. Cours qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau, accessible à tous.



TARIFS CARTE ACTIVITES AQUA

• AquaGym Douce / AquaTraining / AquaGym Power

Tarif :

10 € la séance

90 € les 10 séances

Tarif Annuel :

270 €

ou 6x45 € en prélèvement



• 100 % Bike /AquaBike & Jump / Aquabike Sculpt

Tarif :

12 € la séance

108 € les 10 séances

Tarif Annuel :

360 €

ou 6x60 € en prélèvement



JE SOUHAITE PARTICIPER AUX COURS «AQUATIQUE»

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «AQUA» disponible :
 - en ligne sur le site : 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
 - 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
10h00 - 10h45		
11h15 - 12h00	AQUADOUCE	AQUADOUCE
12h30 - 13h15	100 % BIKE	AQUATRaining
18h45 - 19h30	AQUAPOWER	100 % BIKE
20h00- 20h45	AQUABIKE SCULPT	AQUABIKE & JUMP

(Hors vacances scolaires)

Mercredi	Jeudi	Vendredi
AQUABIKE SCULPT		
AQUATRaining	AQUADOUCE	
100 % BIKE	AQUABIKE & JUMP	AQUABIKE SCULPT
AQUAPOWER	100 % BIKE	AQUAPOWER
AQUABIKE SCULPT	AQUATRaining	

archi motivé

16+



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 lests, 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.



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.



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

Nouveauté

- 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 lests, 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.



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.

Durée :
45 min

—
12 places

Cardio



Renforcement musculaire



Musique



*Pour améliorer
et entretenir
votre condition
physique !*



TARIFS PASS ARCHI MOTIVÉ

- **Intégral** 59€ prélevés sur 12 mois soit 708€
2 cours aquatiques max/semaine
- **Annuel** 43€ prélevés sur 12 mois soit 516€
- **Annuel Duo** 39€ prélevés sur 12 mois soit 468€
- **Semestriel** 350€
- **Trimestriel** 200€
- **Mensuel** 68€



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 :
 - **sur place** : auprès des hôtessees 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

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 - 19h15	ABDOS FLASH	19h00 - 19h30	
19h30 - 20h00	STRETCHING	19h15 - 20h00 PILATES			

Renforcement musculaire
 Renforcement cardio vasculaire
 Renforcement musculaire et cardio vasculaire
 Mobilité, souplesse et proprioception

(Hors vacances scolaires)

	Jeudi	Vendredi
TRX	9h30 - 10h30 PILATES	9h30 - 10h15 RPM
RPM	12h30 - 13h15 CULTURE PHYSIQUE	12h30 - 13h15 CROSS TRAINING
TRX		
RPM	18h00 - 18h45 CROSSTRAINING	18h00 - 18h45 CULTURE PHYSIQUE
STRETCHING	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h45 - 19h30 RPM
	19h00 - 19h45 PILATES	

 Gainage et renforcement musculaire

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

UN ESPACE AQUATIQUE

BASSIN LUDIQUE / BASSIN SPORTIF /
PATAUGEOIRE / TOBOGGAN / PENTAGLISSE



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 :
de 12h à 13h45 et de 17h à 21h
- Mercredi de 12h à 21h
- Vendredi 12h à 13 h 45 et de 16h30 à 21h
- Samedi de 10h 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 au Vendredi de 10h à 20h
- Samedi de 10h à 19h
- Dimanche de 9h à 13h

Plus d'informations :

Route de Grands Champs 69210 SAIN BEL

Tél. : 04 74 01 55 00 – contact@archipel-aquacentre.fr

Retrouvez nous dès maintenant sur :