



L'archipel

Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

PLAQUETTE DES ACTIVITÉS

AQUA & FORME

[SAISON 2020/2021]

Inscription
Planning



Tarifs
Réservation



www.archipel-aquacentre.fr

archi cool

16+



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.



Cardio



Renforcement musculaire



Musique



Durée : 45 minutes
Effectif : 35 places

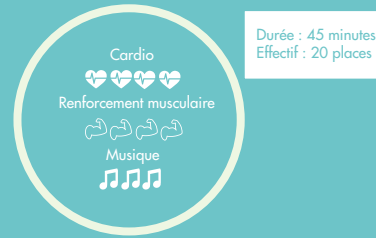
AQUAGYM TRAINING

- **Objectifs**
Amélioration de la condition physique et tonification musculaire.
- **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.
- **Avantages**
Tonification globale du corps, affine la silhouette. Cours qui conjugue les bienfaits d'une activité physique et les vertus drainantes de l'eau, accessible à tous.



100 % BIKE

- **Objectifs**
Travail de l'endurance et renforcement musculaire intense du bas du corps.
- **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 naturelle 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.



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.
- **Avantage**
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.



Durée : 45 minutes
Effectif : 20 places

AQUAGYM POWER

- **Objectifs**
Amélioration de la condition physique sous forme d'enchainements 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.



Durée : 45 minutes
Effectif : 35 places

TARIFS CARTE AQUA

- **TARIFS :**

PASS SAISON (mi-septembre à mi-juin)

290 € ou 50 € payable sur place et 5
prèlevements de 48 €

- **1 SÉANCE**

10,50 € la séance

- **10 SÉANCES**

94,50 € les 10 séances



JE SOUHAITE M'INSCRIRE AUX COURS DES ACTIVITES AQUATIQUES

- 1 Je complète mon dossier
d'inscription «AQUA» disponible :
 - **en ligne sur le site :**
www.archipel-aquacentre.fr
 - **sur place :** auprès des hôtesse
d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon
dossier rempli.
- 3 Je réserve mon cours :
 - **en ligne sur le site :**
www.archipel-aquacentre.fr
 - **sur place :** auprès des hôtesse
d'accueil
- 4 Je me présente à l'accueil
10 mn avant mon cours

PLANNING DES ACTIVITÉS AQUATIQUES (hors vacances scolaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aquagym douce 11h30 - 12h15	Aquagym douce 11h30 - 12h15	Aquabike sculpt 10h15 - 11h	Aquagym douce 11h30 - 12h15	Aquagym douce 11h30 - 12h15
100% Bike 12h45 - 13h30	Aquagym training 12h45 - 13h30	Aquagym douce 11h30 - 12h15	Aquagym training 12h30 - 13h15	Aquabike sculpt 12h45 - 13h30
Aquagym power 18h45 - 19h30	Aquafree 18h - 19h30	100% Bike 12h45 - 13h30	100% Bike 18h45 - 19h30	Aquafree 18h - 19h30
Aquabike sculpt 20h - 20h45	100% Bike 20h - 20h45	Aquagym power 18h45 - 19h30	Aquagym training 20h - 20h45	
		Aquabike sculpt 20h - 20h45		

archi motivé

16+



RPM (Round Per Minute ou biking)



Forme

- **Objectifs**
Cardio, renforcement musculaire du bas du corps, brûler des calories.
- **Description**
Programme de cyclisme en salle au cours duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante.
- **Avantages**
Amélioration des fonctions cardiovasculaires et élimination des graisses, en limitant les impacts sur les articulations.

Cardio



Renforcement musculaire



Musique



Durée : 45 minutes
Effectif : 17 places

CULTURE PHYSIQUE (CP)

- **Objectifs**
Renforcement musculaire général, brûler des calories.
- **Description**
A 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.
- **Avantages**
Cours accessible au plus grand nombre permettant une tonification globale du corps.



Durée : 45 minutes
Effectif : 20 places

PILATES

- **Objectifs**
Renforcement musculaire, proprioception, mobilité & souplesse.
- **Description**
Le pilates permet de retrouver ou d'améliorer la mobilité, la souplesse et la posture idéale à l'aide d'exercices coordonnant, associant la respiration aux mouvements. Il se pratique au sol ou à l'aide de matériel comme le ballon ou le rouleau.
- **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 votre propre rythme.



Durée : 1 heure
Effectif : 15 places

TRX (Training Under Suspension)

- Objectifs

Renforcement musculaire de l'ensemble du corps, proprioception, brûler des calories.

- Description

Le TRX permet de travailler tous les muscles de son corps grâce à un système d'entraînement par suspension.

- Avantages

Travail à poids de corps adaptable à chaque individu. Permet la notification des muscles superficiels et profonds de l'ensemble du corps.



CROSS TRAINING

- Objectifs

Enchaînements d'exercices alternant travail musculaire et cardiovasculaire avec utilisation de matériel.

- Description :

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

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



Durée : 15 minutes
Effectif : 25 places

CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)

- **Objectif**
Renforcement musculaire des cuisses, des fessiers et des abdos.
- **Description**
A 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 de musique.
- **Avantages :**
Travail intense concentré sur le bas du corps et la sangle abdominale accessible à tous.



Durée : 30 minutes
Effectif : 25 places

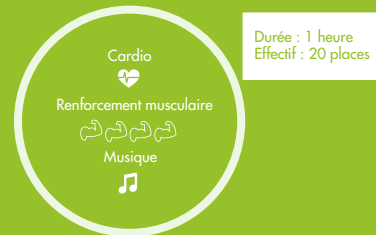
STRETCHING

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



BODY ZEN

- **Objectifs**
Entretien du corps, protection et renforcement.
- **Description**
Le body zen est une gymnastique d'entretien, mélange de pilates, yoga, taichi et qi gong.
- **Avantages**
Tournée vers la santé et la prise de conscience du corps, cette activité vous apprend à protéger votre dos, renforcer vos muscles profonds et à améliorer votre souplesse.



SYNERGIE FIT

- **Objectifs**

Amélioration du cardio et du renforcement musculaire.

- **Description**

Le synergie fit est un entraînement composé de 15 minutes de cardio, de 15 minutes de renforcement musculaire et de 15 minutes de stretching.

- **Avantages**

Un travail sur la cardio et le renforcement en même temps.

Forme



Durée : 45 minutes
Effectif : 15 places



TARIFS PASS ARCHI MOTIVÉ

- **Intégral** 59 € sur 12 mois soit 708 €
2 cours aquatiques max par semaine
- **Annuel** 43 € sur 12 mois soit 516 €
- **Annuel Famille** 39 € sur 12 mois soit 468 €
- **Annuel -18 ans** 33 € sur 12 mois soit 396 €
- **Annuel heures creuses** 26 € sur 12 mois soit 312 €
- **Semestriel** 350 €
- **Semestriel 16-18 ans** 280 €
- **Trimestriel** 190€
- **Trimestriel 16-18 ans** 150 €
- **Mensuel** 68 €
- **Mensuel 16-18 ans** 54 €

voir les conditions à l'accueil

16+

Accès espace forme + aquatique + bien-être en illimité avec le PASS.

Certificat médical moins de 3 mois obligatoire

JE SOUHAITE M'INSCRIRE AUX COURS DES ACTIVITES FORME

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «FORME» disponible :
 - **sur place** : auprès des hôtesse d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon dossier rempli.
- 3 Je me présente devant la salle de cours collectifs 10 min avant mon cours

PLANNING DES ACTIVITÉS FORME (hors vacances scolaires)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Culture physique 9h30 - 10h15	Body-Zen 9h30 - 10h30	Pilates 9h30 - 10h30	TRX 9h30 - 10h15	RPM 9h30 - 10h15
Pilates 12h30 - 13h30	TRX 12h30 - 13h15	RPM 12h30 - 13h15	Synergie-fit 12h30 - 13h15	Cross training 12h30 - 13h15
CAF 17h30 - 18h	Culture physique 17h45 - 18h15	TRX 17h30 - 18h15	Cross training 18h - 18h45	Culture physique 18h - 18h45

TRX 18h - 18h45	RPM 18h15 - 19h00	RPM 18h15 - 19h	Abdos flash 18h45 - 19h	RPM 18h45- 19h30
RPM 18h45 - 19h30	Abdos flash 19h - 19h15	Streching 19h - 19h30	Body-Zen 19h - 19h45	
Stretching 19h30 - 20h	Pilates 19h15 - 20h			

HORAIRES DE L'ARCHIPEL L'AQUA-CENTRE

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 et mercredi de 12h à 21h

Mardi, jeudi de 12h à 13h45 et de 17h à 21h

Vendredi de 12h à 13h45 et de 16h30 à 21h

Samedi de 10h à 19h

Dimanche de 9h à 13h

PETITES VACANCES SCOLAIRES :

Du lundi au vendredi de 10h à 20h

Samedi de 10h à 19h

Dimanche de 9h à 13h

Evacuation des bassins 15 mn avant la fermeture

Attention, le bassin ludique est fermé pendant les cours aquatiques, veuillez consulter les disponibilités à l'accueil ou sur le site.

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

Plus d'informations :

L'Archipel, Aqua-Centre du Pays de L'Arbresle

Route de Grands Champs – 69210 SAIN BEL

Tél. : 04 74 01 55 00

Mail : contact@archipel-aquacentre.fr



L'Archipel, Aqua-Centre du Pays de L'Arbresle



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Pays de L'Arbresle



Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

www.archipel-aquacentre.fr