première ligne
ESPACEFORME

PLANNING FITNESS
À PARTIR DU 04/09/23

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
09:30 - 10:15 TIZIANA MOVE YOUR BODY ☀	09:15 - 10:15 MIREILLE HATHA	09:30 - 10:15 SABRINA PILATES	09:30 - 10:15 SABRINA HIIT ☀	09:30 - 10:15 CORINNE ABDOS FESSIERS CUISSES	10:00 - 10:45 TIZIANA NEW HARD TRAINING
10:15 - 11:00 TIZIANA BODYSCULPT	10:15 - 11:00 MIREILLE PILATES	10:15 - 11:00 SABRINA BODYSCULPT	10:15 - 11:00 SABRINA FLASHABDO	10:15 - 11:00 CORINNE PILATES	10:45 - 11:45 TIZIANA FULL BODY
11:00 - 11:45 TIZIANA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:00 - 11:45 SABRINA STRETCH	11:00 - 11:45 SABRINA PILATES	11:00 - 12:00 MIREILLE HATHA	11:45 - 12:30 TIZIANA PILATES
12:00 - 12:45 TIZIANA NEW MOVE SWISSBALL	12:30 - 13:15 MIREILLE STRETCH	12:30 - 13:15 SABRINA PILATES			
17:30 - 18:15 TIZIANA STEP DÉBUTANT					
18:15 - 19:00 TIZIANA ABDOS FESSIERS	18:15 - 19:00 CORINNE PILATES	18:15 - 19:00 CORINNE BODYSCULPT	18:15 - 19:00 SABRINA ZUMBA FITNESS		
19:00 - 19:45 TIZIANA NEW STRETCH SOPHRO	19:00 - 19:45 CORINNE ZUMBA FITNESS	19:00 - 19:45 CORINNE STEP DÉBUTANT	19:00 - 20:00 SABRINA PUMP		
	19:45 - 20:45 CORINNE FULL BODY	19:45 - 20:30 CORINNE SWISSBALL	20:00 - 20:45 SABRINA STRETCH		

☀ Le soleil indique les cours qui se feront en extérieur quand la météo le permettra.

Le planning pourra être amené à être modifié selon la fréquentation.
Pas de cours les jours fériés.

L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.

Les cours de fitness ont une durée de 45 minutes.

Les cours de pump ont une durée d'une heure.

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

première Ligne ESPACEFORME

PLANNING AQUA
À PARTIR DU 04/09/23

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
09:00	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 9:45 AQUAGYM 30′	9:15 - 10:00 NEW AQUA FUSION 45′
10:00	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	9:45 - 10:30 PARCOURS MARIN	10:00 - 10:30 PARCOURS MARIN
11:00	10:30 - 11:00 AQUARELAX 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 11:00 AQUABIKE 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 11:00 AQUARELAX 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 11:00 GYMBIKE DOUX 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 11:00 AQUARELAX 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 11:00 AQUABIKE 30′ 11:00 - 11:45 PARCOURS MARIN	10:30 - 12:30 PARCOURS MARIN 2H
12:00	11:45 - 12:30 PARCOURS MARIN	11:45 - 12:30 PARCOURS MARIN	11:45 - 12:30 PARCOURS MARIN	11:45 - 12:30 PARCOURS MARIN	11:45 - 12:30 PARCOURS MARIN	11:30 - 13:30 PARCOURS MARIN 2H	
13:00	12:30 - 13:00 GYMBIKE 30′ 13:00 - 13:45 PARCOURS MARIN	12:30 - 13:00 AQUAGYM 30′ 13:00 - 13:45 PARCOURS MARIN	12:30 - 13:00 NEW AQUA FUSION 30′ 13:00 - 13:45 PARCOURS MARIN	12:30 - 13:00 AQUAGYM 30′ 13:00 - 13:45 PARCOURS MARIN	12:30 - 13:00 GYMBIKE 30′ 13:00 - 13:45 PARCOURS MARIN		
14:00	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H	13:30 - 15:30 PARCOURS MARIN 2H
16:00	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	15:30 - 17:30 PARCOURS MARIN 2H	16:00 - 18:00 PARCOURS MARIN 2H
18:00	17:30 - 18:15 AQUAGYM 45′ 18:00 - 18:45* PARCOURS MARIN	17:30 - 18:15 CIRCUIT TRAMPO 45′ 18:00 - 18:45* PARCOURS MARIN	17:30 - 18:15 NEW AQUA CAF* 45′ 18:00 - 18:45* PARCOURS MARIN	17:30 - 18:15 GYMBIKE 45′ 18:00 - 18:45* PARCOURS MARIN	17:30 - 18:15 AQUAGYM 30′ 18:15 - 19:00 PARCOURS MARIN	17:30 - 19:30 PARCOURS MARIN 2H	
19:00	18:45 - 19:30 NEW MIXBOXING 45′ 19:15 - 20:00* PARCOURS MARIN	18:45 - 19:30 NEW AQUABURN 45′ 19:15 - 20:00* PARCOURS MARIN	18:45 - 19:30 AQUABIKE 45′ 19:15 - 20:00* PARCOURS MARIN	18:45 - 19:30 NEW AQUA FUSION 45′ 19:15 - 20:00* PARCOURS MARIN	19:00 - 19:45 PARCOURS MARIN		
20:00				20:00 - 22:00 PARCOURS MARIN NOCTURNE	20:00 - 22:00* PARCOURS MARIN NOCTURNE*		
21:00							
22:00							

- L'accès au cours se fait sur réservation uniquement.
- Le planning pourra être amené à évoluer selon la fréquentation.
- Les cours aquatiques ont une durée de 30 ou 45 minutes.
- Pas de cours les jours fériés.

18:00 - 18h45* & 19:15 - 20:00* : 15 premières minutes en accès sauna & hammam (jusqu'à la fin du cours Aqua)
*AQUA CAF : cuisses abdos fessiers

PARCOURS MARIN : Créneaux réservés aux abonnés

PARCOURS MARIN : Créneaux accessibles seulement aux carnets Parcours Marin de 10, 20, 40 entrées et entrées à la carte

PARCOURS MARIN : Inscriptions pour les nocturnes par téléphone au 04 67 12 87 50 ou par SMS au 06 72 06 39 62
Les nocturnes du vendredi ont lieu un vendredi sur deux, merci de nous contacter pour les dates

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

première ligne
ESPACEFORME

PLANNING YOGA
À PARTIR DU 04/09/23

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	09 :15 - 10 : 15 MIREILLE HATHA	09 : 30 - 10 : 15 SABRINA PILATES			09 : 00 - 10 : 00 TATIANA VINYASA
	10 : 15 - 11 : 00 MIREILLE PILATES			10 : 15 - 11 : 00 CORINNE PILATES	
11 : 00 - 11 : 45 TIZIANA PILATES	11 : 00 - 12 : 00 MIREILLE HATHA		11 : 00 - 11 : 45 SABRINA PILATES	11 : 00 - 12 : 00 MIREILLE HATHA	11:45 - 12:30 TIZIANA PILATES
		12 : 30 - 13 : 15 SABRINA PILATES	12 : 30 - 13 : 30 VALÉRIA YOGA DOUX	12 : 30 - 13 : 30 MIREILLE NEW NIDRA	
			16 : 00 - 17 : 00 LAURA RESPIRATION MÉDITATION		
			17 : 00 - 18 : 00 LAURA YIN		
18 : 15 - 19 : 15 ESTELLE VINYASA	18 : 15 - 19 : 00 CORINNE PILATES			18 : 15 - 19 : 15 TATIANA VINYASA	
19 : 15 - 20 : 15 ESTELLE YIN	19 : 15 - 20 : 15 VALÉRIA VINYASA				

VINYASA : Yoga dynamique

YIN : Yoga doux

Cours en salle Séminaire 1er étage bâtiment Thalasso & Spa

Planning soumis à modifications.
Pour réserver un cours ou consulter le planning, rendez-vous en ligne sur notre site.
Suivez l'actualité sur nos réseaux sociaux pour les Workshop et évènements.

ÉDITION SEPTEMBRE 2023

première ligne
ESPACEFORME

NOUVEAUTÉS

NOUVEAUTÉ YOGA

> NIDRA

Pratiqué en position allongée, le Nidra Yoga est une méditation du sommeil. La pratique se fait à l'aide du souffle et de la visualisation et permet de voyager à travers les ondes cérébrales, en 10 étapes, pour explorer son inconscient. La pratique de cette discipline permet d'accéder à une amélioration du sommeil en le rendant plus réparateur. Se concentrer sur son soi intérieur et son inconscient permet de s'ancrer plus facilement, d'augmenter la concentration et de mieux gérer son stress et ses émotions.

Pour qui : Les cours sont accessibles à tous et ne nécessitent aucune forme physique particulière.

NOUVEAUTÉS FITNESS

> HARD TRAINING

Méthode d'entraînement intense avec peu ou pas de récupération. Travail des mouvements de plusieurs disciplines avec ou sans charges. Cette discipline permet de développer la force, le système cardio vasculaire, l'équilibre, la rapidité et l'agilité. Elle permet aussi d'améliorer la mobilité et la synchronisation des mouvements.

Pour qui : Entraînement pour public confirmé.

> STRETCH SOPHRO

Pratique corporelle destinée à développer la souplesse. Cela permet de délier les tensions et d'améliorer l'amplitude des articulations. Suivi de 15 minutes de relaxation sophrologique. L'état sophroliminal (entre veille et sommeil) invite à un relâchement global, à la fois physique et mental.

Pour qui : Entraînement adapté à tout public.

> MOVE SWISSBALL

Méthode d'entraînement avec déplacement dynamique et mouvement statique visant à travailler sa coordination, son gainage, son équilibre ainsi que son système cardio vasculaire.

Pour qui : Entraînement adapté à tout public.

NOUVEAUTÉS AQUA

> AQUA BURN

L'aquaburn est un cours de type très dynamique qui se compose :

- d'un circuit intense utilisant les trampolines, vélos, palmes…
- de 5 minutes de calme en fin de séance.

Pour qui : Entraînement pour public confirmé.

> AQUA CAF (Cuisses Abdo Fessiers)

Cours de renforcement musculaire du bas du corps pour affiner la silhouette. Travail des cuisses, abdos et fessiers avec ou sans matériels.

Pour qui : Entraînement adapté à tout public.

> MIX BOXING

Cours d'aquagym dynamique avec gants de boxe, tout en finissant par un renforcement de la sangle abdominale.

Pour qui : Débutants ou sportifs de haut niveau. Déconseillé aux personnes ayant des problèmes cardio-vasculaires.