

Planning Centre Roosevelt Rumilly 2018-2019 (à partir du 1er Septembre)

	Lundi			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi			Samedi			Dimanche	
	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Gymnase	Cardio	Piscine	Cardio
8h			8h			8h			8h			8h			8h					
8h30	Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre							
9h	Aquagym			Aquafitness			Aquasanté			Aquafitness	9h Stretching		Aquagym	9h Pilates 1		Aquabike minceur		9h	9h Bébés nageurs	9h
9h45		Pilates 2/3																		
10h	Aquadouce			Aquagym			Aquabike minceur			Aquagym	10h Ecole du dos cours		Rumilly Accueil	10h Viniyoga		Aquabike tonic			10h Aquagym	
11h	Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aquabike libre			Aqua CAF			11h Aquabike équilibre	
12h																				
12h30	Aqua CAF	Méditation		Aqua circuit training			Aquabike tonic			Aquabike minceur	12h30 Hatha Yoga		Aquafitness							
13h																				
13h30	Aquabike libre									Aquabike libre										
14h																				
15h	Aquagym																			
16h																				
16h15	Aquabike libre						16h Natation enfants			Aquadouce			Aquabike libre							
17h	Aquafitness			Aquabike libre			17h Natation adultes			Aquagym			Aquabike minceur							
17h15		Hatha Yoga																		
18h	Aquabike libre			Aqua CAF						Aquabike tonic			Aquabike libre	18h Satiam Yoga						
18h15		CAF																		
18h				Pilates 1			18h Gym ball													
19h	Aquagym			Viniyoga						19h Pilates 2			19h15 Aquabike minceur Plus	19h Pilates 2/3		19h15 Aquabike équilibre				
19h15																				
20h	Aquabike équilibre			Viniyoga																
20h15		Stretching																		
21h																				

Nouveautés



Tél : 04.50.01.60.00

www.centre-roosevelt.com

PISCINE

- **Aquasanté** *Faible intensité – Accessible à tous.* L'univers aquatique au service de votre santé. Créé et animé par des kinésithérapeutes, ce cours d'entretien de faible intensité est à visée thérapeutique.
- **Aquadouce** *Faible intensité – Accessible à tous.* Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissements.
- **Aquagym** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme. Travail de coordination, d'endurance musculaire et cardio-vasculaire.
- **Aqua C.A.F** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînements pour un raffermissement des Cuisses, des Abdominaux et des Fessiers.
- **Aquafitness** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Séance dynamique, basée sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.
- **Aquabike Libre** *Accessible à tous.* Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance – **séance surveillée non animée.**
- **Aquabike Minceur** *Intensité modérée – Accessible à tous.* Cours collectif avec travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse grâce au **cardio-fréquencemètre.** A consommer sans modération.
- **Aquabike Minceur +** *Intensité modérée – Accessible à tous.* 1h15 Cours + long, + efficace pour encore + de destockage. Cardio-fréquencemètre obligatoire
- **Aquabike Equilibre** *Intensité intermédiaire – Accessible à tous.* Cours adapté aux capacités physiologiques du plus grand nombre. Cours sport-santé par excellence
- **Aquabike Tonic** *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé.* Pédalez au rythme de la musique. Cours idéal pour affiner votre silhouette et renforcer vos performances cardio-vasculaires.

NATATION (abonnements spécifiques)

- **Bébés nageurs (à partir de 6 mois)** découvertes sensorielles et locomotrices en milieu aquatique en présence d'un ou des 2 parents. Le bébé n'apprend pas à nager mais à jouer et à s'épanouir dans l'eau. **De 9h à 9h45, uniquement les dimanches.**
- **Cours collectifs natation enfants** *Débutant à confirmé – A partir de 3-4 ans :* familiarisation et sécurité. **A partir de 5 ans :** Prémices de l'apprentissage. **A partir de 6 ans :** apprentissage des nages codifiées et perfectionnement
- **Cours collectifs natation adultes** *Débutant à initié.* Apprentissage et perfectionnement de toutes les nages avec un maître-nageur diplômé. Aquaphobie

GYMNASE

- **Viniyoga:** Juste équilibre entre « effort et confort », le viniyoga est un yoga doux. Le travail particulier du souffle guide chaque posture et chaque mouvement permettant à chacun d'avancer à son propre rythme.
- **Hatha Yoga :** "Yoga de la ténacité", pratique basée sur la correction des Asanas (postures). Par la respiration, la méditation et la répétition des Asanas nous rechercherons l'éveil de l'esprit par la re-connexion avec le corps
- **Satiam Yoga :** approche unique alliant yoga, art de l'alignement et mouvement : une pratique à la fois douce et dynamique, adaptée à notre vie moderne.
- **Méditation :** Discipline visant à créer une rencontre sereine avec la réalité, en apprenant à prendre du recul. Elle permet de pacifier le mental, de clarifier l'esprit, d'apprendre à gérer émotions et douleurs. Cours réservé aux initiés de ce type de pratique.
- **Modules Ecole du Dos :** Module de 3 cours permettant de comprendre, d'assouplir et de muscler votre dos afin de le préserver. Renseignements, inscriptions et réservations à l'accueil.
- **Ecole du dos cours :** Gym douce conçue et animée par les kinés du centre pour restaurer ou entretenir votre capital ostéo-articulaire dans le respect de la physiologie et dans l'esprit de la santé par le mouvement.
- **Stretching :** Séance d'étirements permettant d'augmenter la souplesse et l'élasticité musculaire, de lubrifier le système articulaire et de prévenir l'apparition de maladies dégénératives telles que l'arthrose.
- **Pilates :** méthode « douce » (mouvements lents, respiration profonde) qui vise à renforcer les muscles profonds (abdominaux, dorsaux, plancher pelvien) toujours avec un placement précis du corps. 3 niveaux de difficultés : 1, 2, 3
- **Gym Ball :** Cours de renforcement musculaire ; basé sur l'équilibre, et le gainage à l'aide d'un ballon.
- **CAF** (Cuisses, abdominaux, fessiers) : En rythme, avec ou sans accessoires, renforce, modèle et tonifie le bas du corps.

ESPACE CARDIO

- **Circuit training** *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous.* Cours cardio-vasculaire pour vous familiariser avec tout le parc machine et améliorer votre condition physique.
- **Séance de Cardio** *Accessible à tous.* Séance en autonomie et obligatoirement sur réservation. Profitez du plateau technique (tapis, cross trainer, rameur, vélo..) **de 9h à 20h.**