

les COURS

AQUA DOUCE : Entretien votre condition physique et votre souplesse grâce aux bienfaits de l'eau. Tonifiez en douceur, idéal pour commencer le sport.

STRETCHING : Apprenez à détendre et relâcher tous les segments de votre corps au cours d'exercices respiratoires. Optimisez votre souplesse, vivez une sensation de bien-être.

AQUA BODY : Entretien votre condition physique et tonifiez votre corps grâce à ce programme de renforcement musculaire en piscine.

CAF : Entretien votre ceinture abdominale, vos fessiers et vos cuisses. Efficace pour obtenir rapidement un ventre plat et re-dessiner votre silhouette.

BODY GYM : Entretien votre condition physique. Affinez, tonifiez l'ensemble du corps grâce à ce programme de renforcement musculaire.

BODY BALANCE : Associez des exercices de yoga, tai chi et pilates pour acquérir force et flexibilité, réduire votre niveau de stress et vivre une sensation durable de bien-être et de calme.

PILATES : Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement, la méthode Pilates, c'est muscler son corps autrement.

STEP : Brûlez des calories et amincissez votre silhouette dans une ambiance dynamique à l'aide d'un step.

ZUMBA : Combinez les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes latinos. Brûlez des calories en vous amusant !

BODY TRAINING : Succession d'ateliers en salle pour vous raffermir et améliorer votre endurance cardio-respiratoire.

AQUA BOXE : Défilez vous dans l'eau au cours d'une séance tonique inspirée des arts martiaux. Améliorez votre capacité cardio-vasculaire, renforcez vos muscles et travaillez votre équilibre.

CX WORK : Renforcez en 30' vos abdos et lombaires pour améliorer votre posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat.

BODY PUMP : Améliorez rapidement votre condition physique grâce à l'utilisation en mouvements répétés de poids variables. Brûlez des calories, tonifiez votre corps et augmentez votre force.

AQUA TRAINING : Des ateliers se succèdent dans l'eau pour à la fois gagner en capacité cardio-vasculaire et renforcer votre corps à l'aide de petit matériel.

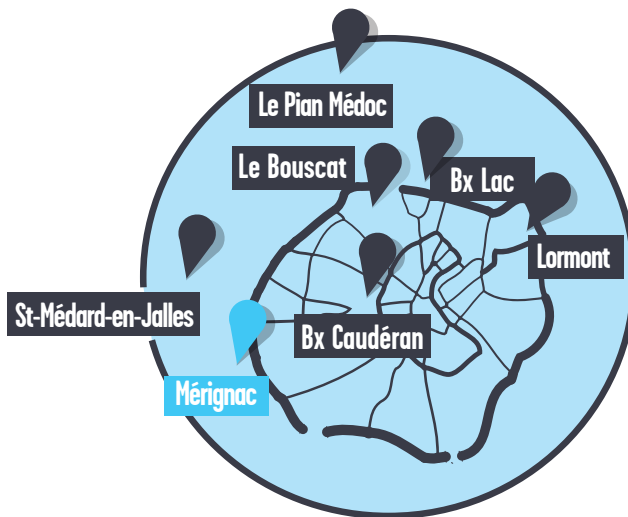
412® : Repoussez vos limites dans ce cours associant travail dynamique sur tapis de course et renforcement musculaire. Courir, soulever, transpirer, recommencer, en groupe on y arrive mieux !

AQUA MINCEUR : Immergez votre corps pour une séance de sport 100% silhouette ! Brûlez des calories au cours d'un travail cardio-respiratoire intensif qui utilise la résistance de l'eau.

BODY ATTACK : développez votre endurance et votre force dans une ambiance haute en énergie. Brûlez des calories en combinant des mouvements athlétiques sous forme d'interval training.

RPM : Perdez du poids et améliorez votre endurance cardio-respiratoire grâce à ce programme de cyclisme en salle. Tonifiez vos muscles et gagnez en force sans prendre de volume musculaire.

find your



1 adhésion =
7 clubs
sur
Bordeaux
Métropole

Bordeaux Caudéran
139 Avenue d'Ares
33200 Bordeaux
05 56 98 55 72

Bordeaux Lac
Centre Commercial
Le Lac
33300 Bordeaux
05 56 69 11 63

Le Bouscat
110 Avenue Léon Blum
33110 Le Bouscat
05 56 02 05 59

Lormont
75 Rue Édouard Herriot
33310 Lormont
05 56 74 25 91

St Médard-en-Jalles
11 Av. de Berlican
33160
St Médard-en-Jalles
05 56 17 43 98

Le Pian Médoc
Route de Pauillac
(face Centre Leclerc)
33290 Le Pian Médoc
05 56 96 25 23

Club Mérignac

5 Rue Hipparque Village Oxlane
33700 Mérignac

Du lundi au jeudi : 09h00-21h00 - Vendredi : 9h00-20h30
Samedi : 09h30-15h30 - Dimanche : 10h00-13h00

05 56 47 93 68



mon **PLANNING 2015/2016**
Club Mérignac

AQUALIGNE
mon club de sports

 aqualigne.com

LUNDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H00-11H00 BODY BALANCE	10H30-11H20 AQUA BODY MINCEUR	11H30-12H15 AQUABIKE [R]	
12H15-12H45 CX WORX	12H30-13H20 AQUA MINCEUR	12H45-13H30 ZUMBA	
12H30-13H20 RPM		17H30-18H20 STEP	
		17H00-17H50 AQUA TRAINING	
18H30-19H20 RPM	18H00-18H50 AQUA BOXE	18H30-19H30 BODY PUMP	
		19H00-19H50 AQUA BODY MINCEUR	
19H40-20H30 BODY BALANCE	20H00-20H45 AQUABIKE [R]	17H30 > 18h30	

MARDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
	09H30-10H20 AQUA BODY	12H30 > 13h30	
10H30-11H20 BODY GYM	10H30-11H20 AQUA DOUCE	17H30-18H00 CAF	
		17H30-18H20 AQUA MINCEUR	
		18H00-18H30 BALANCE FLEX	
		18H30-19H00 BODY ATTACK	
		18H30-19H20 AQUA BODY	
		19H00-19H30 BODY PUMP	
		19H30-20H20 AQUA BODY MINCEUR	
		19H30-20H00 CX WORX	
		19H30-20H20 RPM	

MERCREDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
	09H30-10H20 CAF	12H30-13H20 RPM	
10H30 > 11h30		12H30-13H20 AQUA BODY MINCEUR	
		12H30-13H30 BODY PUMP	
		13H30-16H30 NATATION	
		17H00-17H45 AQUABIKE [R]	
		18H00-18H50 BODY ATTACK	
		18H00-18H50 AQUA BODY	
		19H00-19H30 CX WORX	
		19H00-19H50 AQUA BOXE	
		19H40-20H40 URBAN RAEGGAETON	
		20H00-20H50 AQUA TRAINING	

JEUDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
	09H30-10H20 AQUA DOUCE	12H30-13H30 ATTACK CX	
		12H30-13H20 AQUA BODY	
	10H30-11H20 AQUA BODY	17H30-18H00 BODY ATTACK	
		18H00-18H30 CX WORX	
		18H30-19H00 BALANCE FORCE	
		17H30-18H20 AQUA BODY MINCEUR	
		18H30-19H20 RPM	
		18H30-19H20 AQUA MINCEUR	
		19H00-19H30 BODY PUMP	
19H30 > 20h30	19H40-20H40 BODY BALANCE	19H30-20H15 AQUABIKE [R]	

VENREDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
	09H30-10H20 AQUA BODY	12H30 > 13h30	
		12H30-13H30 BODY BALANCE	
		12H30-13H20 AQUA TRAINING	
	10H30-11H20 RPM	17H30-18H30 BODY PUMP	
	10H30-11H15 AQUABIKE [R]	17H00-18H00 NATATION	
		18H30 > 19h30	
		18H40-19H30 ZUMBA	
		18H00-18H50 AQUA BODY MINCEUR	
		19H00-19H45 AQUABIKE [R]	

SAMEDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
	10H00-10H50 BODY GYM	12H30-13H20 AQUA BODY	
	09H30-11H00 BÉBÉ NAGEUR	13H30-15H30 NATATION	
	11H00-11H50 RPM	11H00-12H00 BÉBÉ NAGEUR	
		12H00 > 13h00	

DIMANCHE

FITNESS PISCINE

10H10-11H00
AQUA BODY MINCEUR

11H10-12H00
BODY GYM

[R] Cours sur réservation

ENFANTS Cours de 30 mn

Entretien et développer son tonus musculaire, augmenter sa souplesse.

Se défouler en s'amusant.

Sculpter sa silhouette et bruler des calories.

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer sa capacité cardio-respiratoire.