

Saison 2022 - 2023

Du lundi 5 septembre 2022
au vendredi 7 juillet 2023

**Espace
forme**

Cours collectifs

Informations pratiques

- **Slip ou boxer** de bain obligatoire.
- **Espace piscine** : les enfants de moins de 12 ans doivent obligatoirement être accompagnés d'une personne de plus de 18 ans.
- **L'espace forme** est accessible à partir de 16 ans avec autorisation parentale.
- **L'espace détente** est accessible à partir de 16 ans.
- Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.
- Respect du règlement intérieur de l'établissement (consultable à l'accueil).
- **Toute sortie est définitive.**
- Fermeture technique de l'espace Forme du 10 au 16 avril 2023.
- **Possibilités de règlements par prélèvements (prévoir un RIB) :**
 - En 3 fois l'adhésion annuelle de 195€ : activités aquatiques adulte.
 - En 4 fois l'adhésion annuelle de 280 € : Aquabike.
 - En 2 fois l'adhésion annuelle de 140€ : natation enfant + bébé nageur + abonnement annuel enfant espace forme.
 - En 2 fois l'abonnement trimestriel de 160 € : espace forme.
 - En 5 fois ou en 12 fois l'abonnement annuel de 530 € : espace forme.
- **Moyens de paiement** : carte bleue, chèque, espèces, chèques vacances, coupons sport.
- Possibilité d'**achat en ligne** pour les abonnements piscine, forme et détente via :
 - le site internet : piscines.ouestrhodanien.fr
 - l'application Heitz Fit 3.0



aquaval
Ovest Rhodanien
Communauté d'agglomération

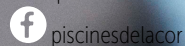


Achetez vos
abonnements piscine,
forme et détente
via l'application

Heitz Fit 3.0
code d'établissement : 2601

95 Bd Robert Michon - 69170 TARARE
Tél. : 04 74 05 04 00

aquaval@ac-or.fr / piscines.ouestrhodanien.fr



Espace forme



Du lundi 5 septembre 2022
au vendredi 7 juillet 2023

Horaires

- Du lundi au vendredi de 9 h à 20 h 30
- Samedi de 8 h 30 à 12 h 30

**Dans
une ambiance
dynamique et
conviviale, venez
pratiquer le sport
comme vous l'aimez,
selon votre niveau.**

Planning cours collectifs - Espace FORME

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
10h Bike 45 mn	10h Pilates 45 mn		10h CORE 45 mn	10h Pilates 45 mn
10h45 Stretching 15 mn	10h45 Stretching 15 mn		10h45 Stretching 15 mn	10h45 Mobilité 15 mn
12h30 Cuisses Abdo Fessiers 45 mn	12h30 Pump 45 mn	12h30 Hit Training 45 mn	12h30 Pump 45 mn	12h30 Body Equilibre 45 mn
17h45 Abdos Flash 15 mn	17h45 STEP "1" 30 mn	17h45 Cuisses Abdo Fessiers 30 mn	17h45 Abdos Flash 15 mn	
18h05 Pump 45 mn	18h20 Bike 45 mn	18h15 Boxing 1 h	18h05 Bike 45 mn	
19h Speed Bike 30 mn		19h15 Stretching 15 mn		
19h35 Stretching 20 mn		19h35 Speed Bike 30 mn		

Nombre de places limité sur certains cours, prévoir votre inscription en arrivant en salle de sport.



BIKE

30 à 45 min

Le Bike, c'est le vélo d'intérieur avec un coach, de la musique et des lumières fun. Le principe : pédaler en groupe tout en suivant une chorégraphie.

Le Bike fait principalement travailler le cœur et l'endurance grâce au rythme très soutenu de la séance (surtout lorsque l'on travaille en intervalles training - entraînement fractionné).

Le Bike est également une discipline parfaite pour perdre du poids rapidement. Très intensif, il permet de brûler jusqu'à 600 calories par séance.

Celles et ceux qui veulent un ventre musclé, des cuisses fuselées et un fessier rebondi seront aussi ravis d'apprendre qu'il tonifie l'ensemble du corps et facilite l'élimination de la cellulite.

Le Bike est entièrement conçu par l'éducateur.

Tous en selle !

SPEED BIKE

30 min

Découvrez le plaisir du vélo indoor à haute intensité en interval training. L'entraînement dure 30 minutes et vous aide à brûler un maximum de calories. C'est un des cours cardio-vasculaires qui vous permet d'atteindre le plus rapidement possible vos objectifs. Court, mais intense ! Le cours est rythmé par des pics d'intensité, pour donner le maximum, entrecoupés de périodes de récupération.

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme.



CUISSES ABDOS FESSIERS (C.A.F)

45min ou 30min

Les cours collectifs de Cuisses Abdos Fessiers consistent en un travail spécifique localisé sur les zones centrales du corps, le tout en musique !

Une séance dure 45 minutes et permet de brûler environ 250 calories. Elle est composée d'exercices avec ou sans matériel (haltères, élastiques, lestes et bâton). Vous alternez ces exercices au sol et debout, pour faire travailler les muscles des abdominaux, des cuisses et des fessiers. Les mouvements des cours collectifs sont simples et ne nécessitent aucune connaissance particulière du fitness.

ABDO FLASH

15 min

Parce qu'il est essentiel d'avoir une sangle abdominale solide, le cours d'Abdo Flash est fait pour vous, simple, rapide et efficace !

Si vous êtes à la recherche d'un ventre plat ou d'une sangle abdominale renforcée, venez vite participer à ce cours d'Abdo Flash.

En mettant l'accent sur le travail des abdominaux, aussi bien profond que superficiel, vous allez retrouver un bon gainage abdominal et par conséquent, un ventre plat ! Il est à noter que ce cours s'adresse à un public de tout âge où les mouvements sont simples et faciles à reproduire.

MOBILITÉ

15 min

Le cours de mobilité est un cours doux permettant de retrouver votre mobilité et votre aisance articulaire.

La mobilité vous permettra donc d'assouplir vos articulations et les muscles travaillés, de favoriser votre état de bien-être en vous apportant un sentiment de relâchement et d'apaisement et enfin d'améliorer votre posture et d'enlever des tensions musculaires

Ce cours s'adapte au niveau de souplesse de chacun. Tout votre corps sera sollicité avec mobilité !

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme.



BOXING

1h

Les cours collectifs de boxe vous font découvrir un sport de combat à part entière. Découvrez de façon ludique les rudiments de cette boxe avec techniques de percussions jambes et poings. Accessible à tous, du débutant au confirmé. Cette activité se pratique avec des gants de boxe(non fourni). Avec l'aide de votre coach, vous apprendrez différentes techniques de frappe, de défense et des stratégies de combat. Les cours de boxe débutent toujours par un échauffement : vos capacités cardio-vasculaires et d'endurance seront sollicitées. Et enfin, place au travail sur la technique qui se déroule généralement en binôme. La séance finit toujours sur un étirement qui permet d'éviter les risques de courbatures le lendemain.

Venez seul(e) ou accompagné(e), le but est de se défouler !

Bénéfices du cours de Boxing :

- Apprendre le respect et l'humilité
- Confiance et maîtrise de soi
- Travail sur la synchronisation
- Gain d'endurance, de vitesse et de puissance
- Renforcement musculaire
- Évacuation du stress

STEP

15 min

Un cours de step consiste à réaliser des mouvements physiques en rythme, chorégraphié et accompagné par un coach ainsi que par de la musique. Les cours de step permettent de développer votre endurance, votre souffle et votre coordination. Votre coach vous apprendra des chorégraphies sur une musique rythmée. Les pas et les mouvements deviennent de plus en plus rapides et l'intensité accroit, ainsi que votre rythme cardiaque. C'est le moment de se lâcher !

CORE

45min

Cours destiné au bien être « APA : activité physique adapté ».

Un mélange de travail de souplesse et de posture inspiré de plusieurs disciplines, méthodes pour soulager les tensions et améliorer la vie quotidienne.

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme.



PUMP

30 min. à 45 min

Cecours de renforcement musculaire très intense a été spécialement conçu pour sculpter la silhouette en un minimum de temps... À condition de s'investir à fond. On vous dit tout sur le Body Barre.

Le Body Barre est le cours parfait pour celles et ceux qui souhaitent une pratique différente des CAF (cuisses-abdos-fessiers), ou qui n'osent tout simplement pas mettre un pied dans le coin musculation de leur salle de sport.

Cet entraînement rythmé par une série d'exercices intensifs promet de nous faire brûler des calories, d'augmenter notre masse musculaire et de sculpter notre silhouette en un temps record. On se lance ?

HIT

45 min

Le principe remonte au tout début de la pratique sportive : c'est un type d'entraînement dont le but est de surprendre à chaque fois le corps en proposant des exercices différents, des méthodes d'entraînement différentes, en variant régulièrement les accessoires utilisés et en cherchant un travail le plus fonctionnel possible.

A l'inverse par exemple du bodybuilding, qui cherche à localiser le travail et à l'isoler le plus possible, le Hiit Training, quant à lui, recherche des exercices qui travaillent plusieurs muscles en même temps, avec des séances qui vont chercher à développer en parallèle la force, l'endurance, ou encore l'agilité. Le but est de produire des athlètes, c'est à dire des sportifs qui sont capables de se sortir de toutes les situations. Bien sûr, il existe différentes méthodes, plus ou moins grand public et plus ou moins faciles, en fonction du niveau. Les accessoires utilisés vont donc être très variés: barres de musculation, barres de traction, mais aussi haltères, Kettlebells (poids), élastiques, cordes, swiss balls...!

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme.



STRETCHING

20 min

Le principe est de compenser le stress de la vie de tous les jours qui contracte nos muscles au moyen de mouvements qui allongent.

En effet, tous les mouvements que nous faisons de façon répétitive ont tendance à raccourcir nos muscles. La conséquence est un tassement général que le Stretching compense au moyen d'étirements.

Grâce à ces mouvements, on apprend en particulier à mieux respirer, ce qui permet d'éliminer le stress et ses conséquences.

BODY EQUILIBRE

45 min

Idéal pour tout le monde, le Body Equilibre est le cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie.

Pendant le cours de Body Equilibre, sur une bande son inspirante, vous vous assouplirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates. La respiration fait partie intégrante de tous les exercices, et les instructeurs proposeront toujours des options pour les débutants. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme et centré. Heureux.

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme.



PILATES

45 min

Le Pilates vise à « développer le corps de façon harmonieuse, rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler l'esprit et l'élève. »

Il existe plus de 500 exercices, basés sur ces principes essentiels :

- › La respiration : Il ne s'agit pas d'une respiration abdominale (avec le ventre) mais costale (avec le thorax), qui muscle les abdominaux en profondeur.
- › La concentration : Tous les mouvements viennent du centre du corps, vous devez focaliser votre attention sur vos exercices pour les calquer sur la respiration.
- › Le contrôle : Les mouvements doivent être précis et maîtrisés.
- › La fluidité : Tous les mouvements sont lents et fluides, sans à-coup. Votre respiration est continue.
- › Le centrage : La zone centrale du corps (entre le pubis et les côtes du bas) est très importante et doit être engagée sur chaque mouvement. C'est ce qu'on appelle la centrale d'énergie.
- › La relaxation : En fin de séance, notamment pour étirer les muscles après l'effort.

Comment pratiquer le Pilates ?

Lors d'une séance de Pilates, les exercices consistent à adopter des postures différentes qui sollicitent tour à tour tous les muscles du corps dans un ordre établi. L'accent est notamment porté sur la zone centrale du corps pour faire travailler les abdominaux.

Pour votre pratique, vous aurez seulement besoin d'un tapis de sol et d'une tenue confortable. Des accessoires peuvent également être utilisés.

A qui conseiller le Pilates ?

Tout le monde peut pratiquer le Pilates car les exercices, s'ils sont exigeants, ne sont ni violents, ni traumatisants pour le corps. On le recommande :

- › À ceux qui souffrent de stress, fatigue, raideurs, aux femmes enceintes ou qui viennent d'accoucher, aux personnes âgées, aux personnes blessées en convalescence. *Pour les futures mamans ou les personnes fragiles, le suivi du médecin est néanmoins indispensable.*

Les bienfaits de la méthode Pilates

Ils sont nombreux ! Le Pilates agit à la fois sur le corps et l'esprit :

- › Il diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire en profondeur (dos, bassin).
- › Il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles.
- › Il améliore le souffle grâce au travail sur la respiration.
- › Il détend et aide à lutter contre le stress physique et mental.
- › Il nous aide à nous redresser grâce au travail postural, on apprend à mieux se tenir.

Cours collectifs inclus dans les accès à l'espace forme

Espace détente

Sauna,
hammam,
bain à remous
pour votre
bien-être.

Du lundi 5 septembre 2022
au vendredi 7 juillet 2023

Horaires

- Du lundi au vendredi
de 16 h à 20 h 30



Espace détente inclus dans les accès à l'espace forme

Tarifs Saison 2022 / 2023



Espace forme

* Piscine et espace détente accessibles avec la carte forme.

Tarifs Espace forme (muscultation, cours collectifs)

• Entrée Simple*	15 €
• Abonnement 10 entrées*	99 €
• Abonnement 10 heures*	50 €
• Abonnement 1 mois* (nominatif)	62 €
• Abonnement 3 mois* (nominatif)	160 €
• Abonnement annuel* (nominatif) (nominatif) 1 mensualité 68 € + 11 x 42 € ou 5 prélèvements de 106 €	530 €

Espace détente

* Piscine accessible avec la carte détente.

Tarifs Espace détente (saunas, hammam, bains à remous)

• Entrée Simple*	10 €
• Entrée Duo*	19 €
• Abonnement 10 entrées*	80 €

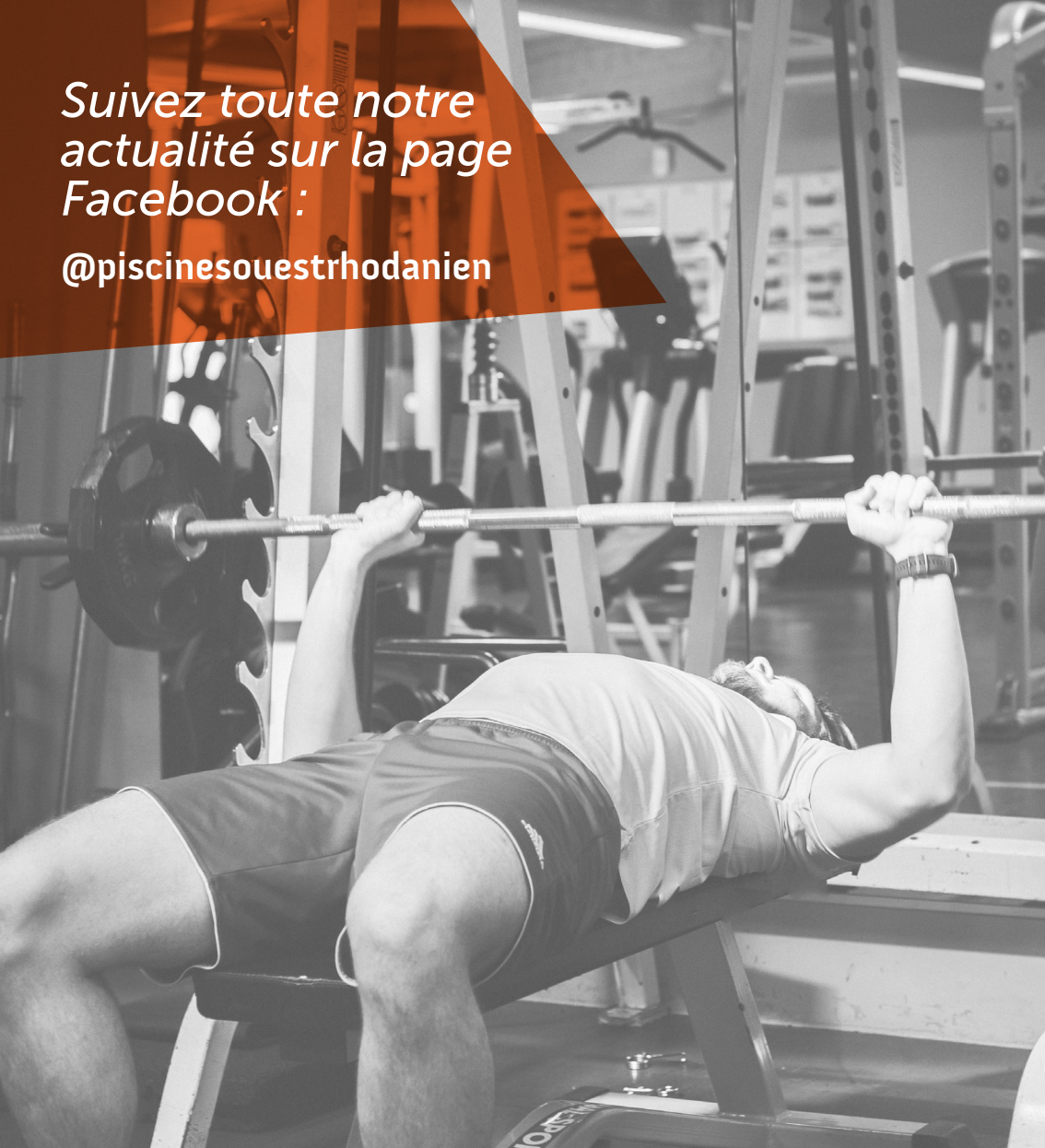
• Création de carte lors du 1 ^{er} achat	5 €
• Recréation de la carte	5 €


**Durée de validité : 1 an à partir de la date d'achat
pour les abonnements, entrées, séances et horaires des espaces piscines, forme et détente.**

Piscine accessible aux heures d'ouverture au public.

Suivez toute notre
actualité sur la page
Facebook :

@piscinesouestrhodanien



Aquaval 95 Bd Robert Michon - 69170 Tarare - Tél. : 04 74 05 04 00
aquaval@c-or.fr www.ouestrhodanien.fr  Piscines Ouest Rhodanien



Achetez vos
abonnements piscine,
forme et détente
via l'application

Heitz Fit 3.0
code d'établissement : 2601