

Centre nautique Aquaval

Saison 2024-2025

ESPACE



www.ouestrhodanien.fr



Ouest **Rhodanien**
Communauté d'agglomération

Espace forme

Accès à partir de 16 ans
avec autorisation parentale

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



🕒 Horaires

Du lundi 9 septembre 2024 au vendredi 4 juillet 2025

Du lundi au vendredi : de 9h à 20h30
Samedi : de 8h 30 à 12h30

Créneaux accès plateau

1 coach

■ Tout le plateau

Du lundi au jeudi :
de 11h à 19h

Vendredi :
de 11h à 18h

■ Appareils guidés + cardio en autonomie

Du lundi au jeudi :
de 9h à 11h et de 19h à 20h30

Vendredi :
de 9h à 11h et de 18h à 20h30

Samedi :
de 8h30 à 12h30

2 coaches

■ Tout le plateau

Lundi, mardi et jeudi :
de 10h45 à 19h30

Mercredi :
de 12h à 18h

Vendredi :
de 10h45 à 19h

■ Appareils guidés + cardio en autonomie

Lundi, mardi et jeudi :
de 9h à 10h45 et de 19h30 à 20h30

Mercredi :
de 9h à 12h et de 18h à 20h30

Vendredi :
de 9h à 10h45 et de 19h à 20h30

Samedi :
de 8h30 à 12h30



Planning cours collectifs

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

1 coach

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|--|--|--|--|
| 🕒 12h30 PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 PLATEAU <i>Durée : 30 min</i> | 🕒 12h30 PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 PLATEAU <i>Durée : 30 min</i> | 🕒 12h30 PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> |
| 🕒 18h PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> | |

2 coaches

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|---|---|--|---|--|
| 🕒 11h PILATES <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 11h FULL BODY STRECH <i>Durée : 45 min</i> | | 🕒 11h BODY ZEN <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 11h PILATES <i>Durée : 45 min</i> |
| 🕒 12h30 CUISSES ABDOS FESSIERS <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 PUMP <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 CIRCUIT PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 CIRCUIT TRAINING <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 12h30 PILATES - 30 min STRECH - 15 min |
| 🕒 17h45 BIKE <i>Durée : 30 min</i> | 🕒 17h45 FULL BODY <i>Durée : 30 min</i> | | 🕒 17h45 CUISSES ABDOS FESSIERS <i>Durée : 30 min</i> | 🕒 17h45 CIRCUIT PLATEAU <i>Durée : 45 min</i> |
| 🕒 18h15 PUMP <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 18h15 PILATES <i>Durée : 45 min</i> | 🕒 18h15 BOXE TRAINING <i>Durée : 1h</i> | 🕒 18h15 BIKE <i>Durée : 45 min</i> | |

Saison 2024-2025

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

BODY ZEN

🕒 *Durée : 45 min*

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

Pendant le cours de Body zen, 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. Vos éducateurs vous proposeront toujours des options pour les débutants. Vous renforcerez votre corps en entier et quitterez le cours en vous sentant calme, centré et heureux.

BIKE

🕒 *Durée : 30 à 45min*

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.

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.

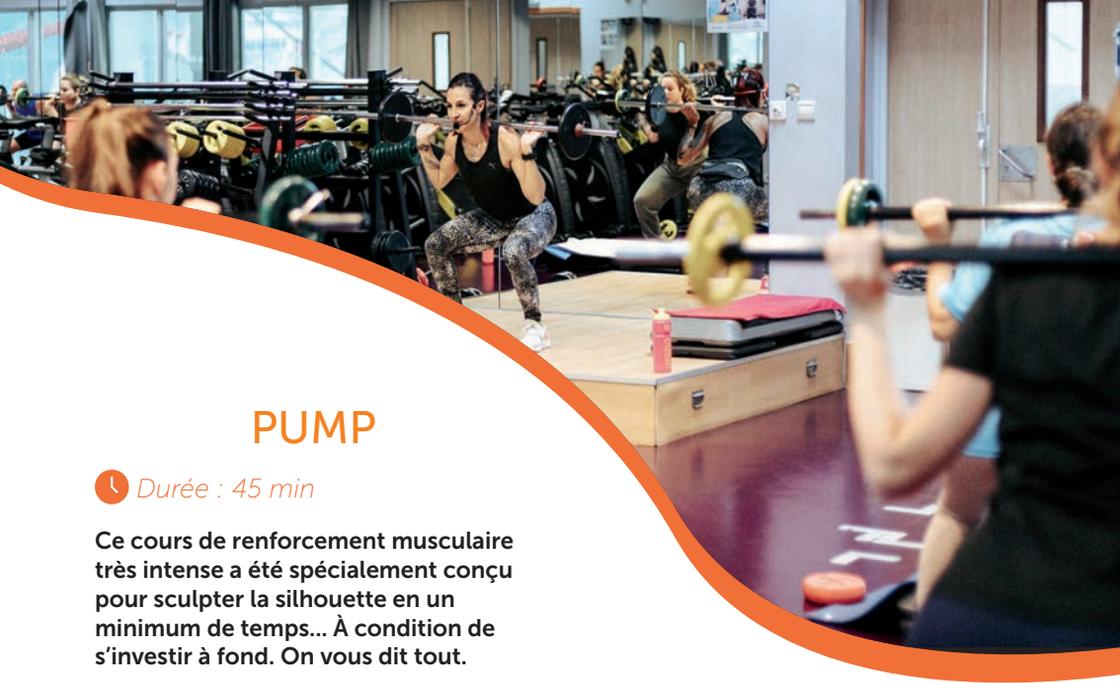
Tous en selle !

FULL BODY

🕒 *Durée : 30 min*

Cours de renforcement musculaire pour tout le corps. Rien de mieux pour vous motiver à atteindre rapidement vos objectifs.





PUMP

 *Durée : 45 min*

Ce cours 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.

Le Pump 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 ?

CIRCUIT PLATEAU

 *Durée : 45 min*

Profitez d'un accompagnement personnalisé sur le plateau de musculation, pour travailler le cardio, le renforcement musculaire, des exercices spécifiques et/ou adaptés...

CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)

 *Durée : 30 ou 45 min*

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.

Nouveautés

Saison 2024-2025

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

BOXE TRAINING

 *Durée : 1h*

Découvrez de façon ludique les rudiments de la 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. Venez seul ou accompagné, le but est de se défouler !

Les bienfaits :

- 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.



CIRCUIT TRAINING

 *Durée : 45 min*

Le circuit training est une méthode d'entraînement qui implique la réalisation de plusieurs exercices de renforcement musculaire l'un après l'autre, avec peu ou pas de temps de récupération. Cette méthode d'entraînement cible le renforcement musculaire et l'endurance musculaire.



STRETCHING

 *Durée : 15 min*

Le stretching consiste à étirer les muscles du corps, après les avoir contractés pendant quelques secondes, afin d'améliorer leur élasticité, de combattre les douleurs, de gagner en souplesse et d'harmoniser le corps.

Les bienfaits :

- récupération musculaire ;
- élimination du stress ;
- travail de la souplesse ;
- prévention des blessures, augmentation des performances, soulagement des douleurs.



PILATES

 Durée : 30 à 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. »

Basés sur des principes essentiels :

- > la respiration ;
- > la concentration ;
- > le contrôle ;
- > la fluidité ;
- > le centrage ;
- > la relaxation.

À 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.



€ Tarifs

Espace **forme**

Entrée **Simple*** : **15 €**

Abonnement **10 entrées*** : **99 €**

Abonnement **10 heures*** : **50 €**

Abonnement **1 mois*** (nominatif) : **62 €**

Abonnement **3 mois*** (nominatif) : **160 €**

Abonnement **annuel*** (nominatif) : **530 €**

*Piscine et espace détente accessibles avec la carte forme.

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : **5 €**.

En cas de perte, la nouvelle carte sera facturée **5 €**.

Paieiment

Carte bancaire, chèque, espèces ou chèques vacances, coupon-sport.

Prélèvement bancaire pour adhésion annuelle : en 5 paiements de 106€ les 5 premiers mois ou en 1 paiement immédiat de 68€ et 11 paiements de 42€ pendant 11 mois.

Prélèvement bancaire pour abonnement 3 mois : en 2 paiements de 80€ les 2 premiers mois.

Prévoir RIB.



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. Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

Piscine accessible aux heures d'ouverture au public.



Espace détente

Accès à partir de 16 ans

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



🕒 Horaires

**Du lundi 9 septembre 2024
au vendredi 4 juillet 2025**

Du lundi au vendredi :
de 12h à 20h30

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. Aucun remboursement ou report ne sera possible quel qu'en soit le motif.

Piscine accessible aux heures d'ouverture au public.

€ Tarifs

Espace détente

Entrée **Simple*** : 12 €

Entrée **Duo*** : 22 €

Abonnement **10 entrées*** : 100 €

*Piscine accessible avec la carte détente.

Création de carte lors du 1^{er} achat ou de la 1^{ère} adhésion : 5 €.

En cas de perte la nouvelle carte sera facturée 5 €.

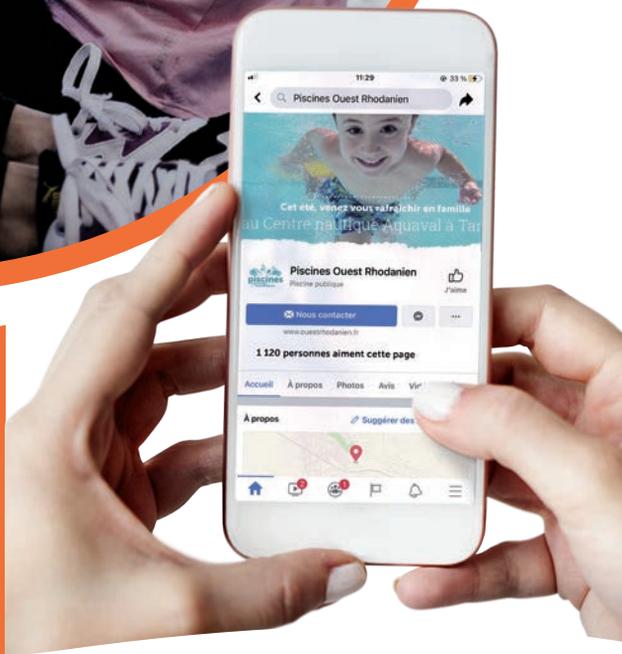


Informations pratiques

- 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.
- Respect du règlement intérieur de l'établissement (consultable à l'accueil).
- Toute sortie est définitive.
- Fermeture technique de l'espace Forme du lundi 2 septembre au dimanche 8 septembre 2024.



Suivez toute notre actualité
sur la page Facebook
@piscinesouestrhodanien
piscines.ouestrhodanien.fr



 **Aquaval**
95 boulevard Robert Michon
69170 Tarare

 **04 74 05 04 00**

 **aquaval@c-or.fr**

 **www.ouestrhodanien.fr**



www.ouestrhodanien.fr

