

PLANNING FITVIBE®, FITNESS ET AQUA-FITNESS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11h30 - 12h00	Fitvibe®	Fitvibe®	Fitvibe®	Fitvibe®	Fitvibe®
12h15 - 13h00	Abd. fessiers Stretch' MR	Body Sculpt CM	Dos & Swiss Ball M	Pilates & Stretch' MR	Step C
	Aqua sculpting M	Aqua spinning C	Aqua sculpting M	Aqua sculpting M	Aqua spinning C
13h00 - 13h45	Pilates & Stretch' MR	Pilates & Stretch' MR	Body Sculpt CM	Cuisses abdos fessiers MR	
	Aqua spinning C	Aqua sculpting M	Aqua spinning C	Aqua spinning C	Aqua sculpting M
13h15 - 13h45					Fitvibe®
17h30 - 18h00	Fitvibe®			Fitvibe®	
18h00 - 18h45	Pilates & Relaxation MR			Body Sculpt CM	
19h00 - 19h30	Fitvibe®			Fitvibe®	

AQUASPINNING
à 17h45 et 18h30 le lundi, mardi et jeudi
à 11h00 le samedi

CIBLEZ VOS BESOINS

C : Entraînement cardio-vasculaire

M : Renforcement musculaire

R : "Relax"

ATTENTION : RÉSERVATION OBLIGATOIRE ! 04 93 00 63 00 infos@antipolis.fr

CHOISISSEZ VOS COURS

C : Entraînement cardio-vasculaire

Step : Cours cardio-vasculaire : enchaînement de mouvements chorégraphiés pour travailler le souffle, la mémorisation et la coordination.

Aqua spinning : Exercices variés visant à améliorer son endurance tout en tonifiant ses muscles : 20 minutes sur vélo aquatique et 20 minutes d'aquafitness.

M : Renforcement musculaire

Swiss ball : Renforcement et tonification musculaire en profondeur sur ballon souple.

Dos & Swiss ball : Renforcement musculaire du dos sur ballon souple, pour un meilleur maintien.

Aqua sculpting : Exercices variés pour un renforcement musculaire en profondeur, en utilisant les accessoires d'aquatiques : frites, pull buoy, gants palmés, ceintures...

CM : Entraînement cardio-vasculaire + Renforcement musculaire

Body sculpt : Cours complet de tonification musculaire visant l'ensemble du corps.

MR : Renforcement musculaire + "Relax"

Abdos fessiers stretch' / Cuisses abdos fessiers : Tonification et affinement des zones rebelles, par des exercices variés et ciblés.

Pilates & Stretch' : À travers une série d'exercices variés, activation des muscles faibles et relâchement des muscles trop tendus dans le but d'équilibrer la musculature. La posture, l'alignement approprié du corps et la respiration constituent la base du travail.

Pilates & relaxation : Pilates & Stretch' avec de la relaxation en fin de séance.

Réservations : **04 93 00 63 00**
www.antipolis.fr **infos@antipolis.fr** - 300, route des Crêtes 06560 Sophia-Antipolis

ESPACESANTIPOLIS
Business Resort French Riviera