

Planning des cours

ACTIVITES AQUATIQUES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM 9h15 - 9h45	AQUAGYM 9h15 - 9h45			AQUAGYM 9h15 - 9h45		
ABD'EAU FESSIERS 10h15 - 10h45	CARD'EAU BOXE 10h15 - 10h45			AQUA DOUCE 10h15 - 10h45		SPA 9h15 - 13h30
AQUABIKE 12h20 - 12h50	ABD'EAU FESSIERS 12h20 - 12h50	AQUAGYM 12h20 - 12h50		ABD'EAU FESSIERS 12h20 - 12h50		
	SPA 13h15 - 19h45					
	AQUA DOUCE 14h15 - 14h45		AQUAGYM 14h15 - 14h45			
	AQUABIKE 17h00 - 17h30		AQUABIKE 17h00 - 17h30			
SPA 14h00 - 19h45		CARD'EAU BOXE 17h20 - 17h50		SPA 14h00 - 19h45	SPA 13h15 - 19h00	
	AQUADYNAMIC 18h00 - 18h30		AQUAGYM 18h00 - 18h30			
		ABD'EAU FESSIERS 18h30 - 19h00				
	AQUAGYM 19h00 - 19h30		AQUADYNAMIC 19h00 - 19h30			
		AQUABIKE 19h30 - 20h00				

SPA THERMAL |

- Les cours de 9h15, 10h15 et 12h20 se déroulent dans le bassin Aqua-détente (sauf aquabike du lundi 12h20),
- Accès aux bassins à partir de 8h30,
- Ouverture du SPA le samedi à 13h15,

- Les plannings sont susceptibles d'être modifiés en fonction des besoins des services,
- Cours d'aquabike en supplément pour tout abonnement/carte d'entrée. Réservation sur place, par téléphone (04 50 26 17 22) ou par mail (thonon@valvital.fr), annulation jusqu'à 24h à l'avance.

COVID-19 | Recommandations sanitaires :

- Change au vestiaire 1 pour les cours du matin,
- Fléchage au sol pour accéder aux bassins,
- Port du masque obligatoire dans toutes les parties communes et pour tout déplacement (à retirer avant l'entrée dans les bassins),
- Puits d'eau froide, grotte musicale, tisanerie fermés.

GUIDE DES COURS COLLECTIFS AQUAFITNESS

<i>Participez à l'AQUA'Fitness des thermes de thonon pour atteindre vos objectifs et améliorer votre santé en prenant un plaisir maximum.....</i>		Brûleur de graisse et perte de poids	Endurance	Force	Tonus et forme	Tonus et forme haut du corps	Souplesse	Agilité et coordination	Résistance du cœur	Réduction du stress et de la tension	Prévention de l'ostéoporose
AQUAGYM	Amélioration de la condition physique. Travail l'ensemble des muscles du corps avec ou sans matériel. Complète idéalement une autre activité sportive.	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓
Aquabike	Séance permettant de solliciter les membres inférieurs alternant les rythmes en travail fractionné. Favorise la perte de poids et renforcement de la ceinture abdominale.	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓✓	✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓
AQUADYNAMIC	Cours chorégraphiés en musique. Muscle tout le corps en améliorant la condition physique. Améliore l'endurance musculaire et cardio et la coordination. Cours sans matériel.	✓✓✓	✓✓✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓
Cardi'eau boxe	Equipé de gant : Renforcement musculaire du haut du corps et des abdominaux sur des mouvements d'arts martiaux alternant les poings et les jambes. Travail de l'Endurance musculaire et de la force. Travail cardio vasculaire important.	✓✓✓	✓✓✓	✓✓	✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓	✓✓✓
ABD'eau FESSIER	Cours de renforcement musculaire orienté ceinture abdominale. Amélioration de la posture soulage les douleurs vertébrales. Affinement de la silhouette.	✓✓	✓✓	✓✓	✓	✓✓	✓	✓	✓✓	✓✓	✓✓
Aquadouce	Réservé aux personnes désirant reprendre une activité physique douce dans le cadre d'un maintien de la condition physique. Travail d'amplitude afin d'améliorer la souplesse articulaire et l'équilibre.	✓	✓	✓	✓	✓	✓✓✓	✓✓	✓	✓✓✓	✓✓✓

Maximisez vos résultats en variant les cours

Exemple de Principaux objectifs

2 Cours par semaine

3 Cours par semaine

Pour plus d'efficacité et de sécurité, votre entraînement hebdomadaire devrait inclure du cardio, de la force et de la souplesse.

Grâce à une combinaison intelligente des séances d'entraînements, vous verrez bientôt de réels résultats.

Perte de poids
Forme et tonus
Centre abdominaux
Forme physique

AQUABIKE	+	AQUADYNAMIC	AQUABIKE	+	Aquagym	+	Cardi'eau Boxe
Aquabike	+	ABD'eau	Aquagym	+	ABD'eau	+	Aquadynamic
ABD'eau		Cardi'eau Boxe	Cardi'eau boxe	+	ABD'eau	+	Aquadynamic
Aquadynamic	+	Aquagym	Aquagym	+	Aquady.	+	Aquagym

La pratique du STRETCHING ou des hydro massages est un plus : Avant ou après la séance.