

# Les types d'activités *fitness*

Dès 16 ans



## Activités tonus

**CatF (Cuisses Abdo Fessiers) • 45 min** Renforcement musculaire de la sangle abdominale et des membres inférieurs.

**Body Sculpt • 45 min** renforcement musculaire généralisé avec petits matériels. Sculpter les muscles de façon variée et efficace.

**Pound • 45 min** combinaison de mouvements cardio faciles à suivre avec un enchaînement de force et de percussions utilisant des baguettes appelées Ripstix.

**Gym douce • 45 min** Ensemble d'exercices pour tonifier et assouplir le corps. Ils respectent les capacités corporelles de chacun.

## Activités énergie

### RPM • 45 min

Entraînement intense pratiqué sur un vélo permettant un développement de la puissance et de l'endurance musculaire, ainsi qu'un renforcement du système cardio-vasculaire.

**HIIT • 45 min** Haute intensité d'intervalle training : enchaînement d'efforts brefs de haute intensité avec des temps de récupération courts.

**Circuit training • 45 min** entraînement intensif avec exercices de cardio et de renforcement musculaire.

### Baila • 45 min

Enchaînement cardio de pas chorégraphiés sur le rythme des musiques latines et caribéennes.

## Activités bien-être

**Yoga • 45 min ou 1h** discipline du corps et de l'esprit qui comprend une grande variété de postures physiques, de pratiques respiratoires et d'une relaxation profonde.

**Stretching • 30 ou 45 min** étirements de différentes chaînes musculaires du corps et assouplissements articulaires afin de gagner en mobilité et en souplesse.

**Pilates • 45 min** renforcement des muscles profonds à partir du centre du corps. Gagner en force et en mobilités

**Pilates adapté • 45 min** pour femmes enceintes, seniors, personnes en post-thérapie (validation obligatoire du niveau par un coach fitness afin de pouvoir s'inscrire).

**Bièvreisère**  
communauté



# Planning fitness 2025-2026 AQUALIB'

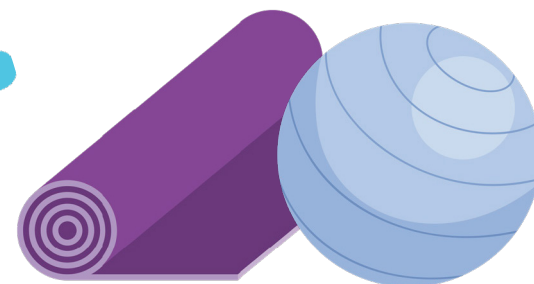
## La *forme* en Bièvre Isère

- ▼ Cours collectifs
- ▼ Suivi personnalisé
- ▼ Plateau de cardio-musculation
- ▼ Cours vidéo à la demande



## Cours collectifs et plateau

• À partir du 1er septembre •



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>Circuit training</i> 9h15	<i>Baila</i> 9h15		<i>Body sculpt</i> 9h15	<i>CAT</i> 9h15		
<i>CAT</i> 10h	<i>Stretching*</i> 10h	<i>Pilates</i> 10h	<i>Yoga**</i> 10h	<i>Yoga</i> 10h	<i>Body sculpt</i> 10h	<i>Circuit training</i> 10h
<i>Stretching*</i> 10h45	<i>Pilates adapté</i> 11h	<i>Gym douce</i> 11h	<i>Pilates adapté</i> 11h	<i>Pilates</i> 10h45	<i>Stretching</i> 10h45	<i>Stretching*</i> 10h45

<i>Pilates</i> 12h15	<i>CAT</i> 12h15	<i>Cours éphémère</i>	<i>Baila</i> 12h15	<i>Fitbike</i> 12h15
-------------------------	---------------------	-----------------------	-----------------------	-------------------------

<i>Pilates</i> 18h15	<i>Hüt</i> 18h15	<i>CAT</i> 18h15	<i>Fitbike</i> 18h15	<i>Circuit training</i> 18h15
<i>Pound</i> 19h	<i>Yoga</i> 19h00	<i>TBC</i> 19h00	<i>Body sculpt</i> 19h	<i>CAT</i> 19h
<i>Fitbike</i> 19h45	<i>Gym sensorielle</i> 19h45	<i>Pilates</i> 19h45	<i>Yoga</i> 19h45	

• Planning non contractuel, aucun dédommagement ne sera possible en cas d'annulation de cours collectifs.

• Le nombre de places est limité pour chaque séance, pensez à vous inscrire. • La durée des cours est de 45 min (\* 30 min) (\*\* 1h).

Présence d'un coach sur le plateau : se renseigner à l'accueil

### Fermetures exceptionnelles

Le centre aquatique intercommunal Aqualib est fermé :

- les jours fériés de l'année sauf le 14/07/2026 et le 15/08/2026 (vacances scolaires d'été)
- lors des maintenances techniques obligatoires :
  - fermeture complète du centre aquatique du 15/12/2025 au 25/12/2025, les 31/12/25 et 01/01/2026
  - fermeture des Espaces Fitness et Détente une semaine début juillet 2026
- lors des compétitions sportives accueillies

Afin de vous offrir les meilleures conditions d'accueil et de pratique, certaines fermetures ponctuelles peuvent être nécessaires. Vous serez bien entendu informés au plus tôt.

