

Les types d'activités *fitness*

Dès 16 ans

Bièvreisère
communauté



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

CAF

Cuisses, Abdos, Fessiers
Un cours ciblé pour renforcer et tonifier le bas du corps ainsi que la sangle abdominale. Idéal pour se raffermir et se sculpter.

Renforcer • Tonifier

BODY SCULT

Renforcement musculaire complet pour affiner, sculpter et tonifier l'ensemble du corps.

Sculpter • Tonifier

POUND

Un entraînement dynamique inspiré de la batterie. On frappe, on transpire et on se défoule en musique.

Tonifier • Se défouler

CIRCUIT RENFO

Des ateliers de renforcement musculaire pour développer force, endurance et tonicité sur l'ensemble du corps.

Force • Endurance

CARDIO

FITBIKE

Cours de vélo indoor rythmé par la musique. Développe l'endurance, brûle des calories et renforce le système cardio-respiratoire.

Endurance

CIRCUIT TRAINING

Enchaînement d'ateliers variés mêlant cardio et renforcement pour un entraînement complet, ludique et efficace.

Cardio • Polyvalence

HIIT

Des séances courtes et intensives alternant efforts et récupération pour brûler un maximum de calories.

Intensité • Performance

BAILA

Des ateliers de renforcement musculaire pour développer force, endurance et tonicité sur l'ensemble du corps.

Fun • Cardio

TOTAL BODY CARDIO

Un cours complet associant cardio et renforcement musculaire pour améliorer votre condition physique.

Force • Endurance

BIEN-ÊTRE

STRETCHING

Des étirements progressifs pour améliorer la souplesse, relâcher les tensions et favoriser la mobilité.

Souplesse • Relaxation

YOGA

Une pratique alliant postures, respiration et méditation pour retrouver équilibre, énergie et sérénité.

Équilibre • Énergie

PILATES

Renforce les muscles profonds, améliore la posture et favorise un corps plus fort et mieux aligné.

Gainage • Posture

BODY ÉQUILIBRE

Un travail complet mêlant renforcement, souplesse et stabilité pour un corps équilibré et harmonieux.

Équilibre • Harmonie

ACTIVITÉS DOUCES

PILATES SANTÉ

Une version du Pilates adaptée à chacun, dans le respect des capacités de tous.

Adapté • Bienveillance

GYM DOUCE

Des exercices doux et adaptés pour entretenir la forme, améliorer la mobilité et préserver le bien-être au quotidien.

Douceur • Mobilité

GYM SENSORIELLE

Une pratique favorisant le bien-être grâce au développement de la conscience corporelle et à un travail sensoriel en douceur.

Sens • Conscience corporelle

Planning fitness 2026-2027 AQUALIB'

La *forme* en Bièvre Isère

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

 Bièvre Isère Communauté

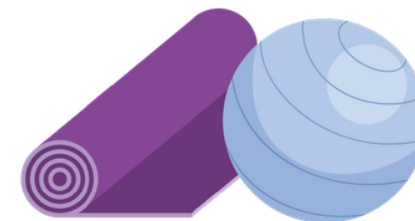
Aqualib'
04 74 20 98 88

aqualib@bievre-isere.com
70 Avenue Charles de Gaulle
38260 La Côte Saint-André



Cours collectifs et plateau

• À partir du 1^{er} septembre •



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<i>CfF</i> 9h15 - 10h	<i>Baila</i> 9h15 - 10h		<i>Body sculpt</i> 9h15 - 10h	<i>Yoga</i> 9h15 - 10h		
<i>Stretching*</i> 10h - 10h30	<i>Yoga**</i> 10h - 11h	<i>Pilates</i> 10h - 10h45	<i>Gym sensorielle</i> 10h - 10h45	<i>CfF</i> 10h - 10h45	<i>Body sculpt</i> 10h - 10h45	<i>Circuit training</i> 10h - 10h45
<i>Pilates</i> 10h45 - 11h30	<i>Pilates santé</i> 11h - 11h45	<i>Gym douce</i> 11h - 11h45	<i>Pilates santé</i> 11h - 11h45	<i>Body équilibre</i> 10h45 - 11h30	<i>Stretching</i> 10h45 - 11h30	<i>Stretching*</i> 10h45 - 11h15

Présence plateau

<i>Fitbike</i> 12h15 - 13h	<i>Circuit renfo</i> 12h15 - 13h	<i>Pilates</i> 12h15 - 13h	<i>Baila</i> 12h15 - 13h	<i>CfF</i> 12h15 - 13h
<i>Yoga</i> 18h15 - 19h	<i>HIIT</i> 18h15 - 19h	<i>CfF</i> 18h15 - 19h	<i>Fitbike</i> 18h15 - 19h	<i>Body sculpt</i> 18h15 - 19h
<i>Circuit training</i> 19h - 19h45	<i>Pilates</i> 19h - 19h45	<i>TBC</i> 19h - 19h45	<i>POUND</i> 19h - 19h45	<i>Fitbike</i> 19h15 - 20h
<i>CfF</i> 19h45 - 20h30	<i>Gym sensorielle</i> 19h45 - 20h30	<i>Yoga</i> 19h45 - 20h30	<i>Pilates</i> 19h45 - 20h30	

Présence plateau

10h - 13h15 14h15 - 19h30	10h15 - 13h15 16h - 20h30	9h - 10h / 11h - 12h30 14h15 - 20h30	9h - 13h15 14h15 - 19h30	10h15 - 13h15 15h15 - 18h15
------------------------------	------------------------------	---	-----------------------------	--------------------------------

Fermetures exeptionnelles

Le centre aquatique intercommunal Aqualib' est fermé :

- lors des compétitions sportives accueillies
- les jours fériés de l'année sauf le 14/07/2027 et 15/08/2027
- lors des maintenances techniques obligatoires :
 - fermeture complète du centre aquatique du 31/08/2026 au 11/09/2026, du 14/12/2026 au 25/12/2026 et du 31/12/2026 au 01/01/2027
 - fermeture des espaces Fitness et Détente du 14/12/2026 au 25/12/2026, du 31/12/2026 au 01/01/2027 et du 28/06/2027 au 02/07/2027

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

