



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 45 min AQUA SCULPT	9h30- 45 min ATHLETIC AQUABIKE		9h30 - 45 min AQUA CARDIO	9h30 - 45 min AQUABIKE	9h30 - 30 min BÉBÉS NAGEURS
10h45 - 45 min AQUA CARDIO	10h45 - 45 min AQUABIKE		10h45 - 45 min AQUA SCULPT		10h00 - 30 min BÉBÉS NAGEURS
		10h30 - 30 min JARDIN AQUATIQUE			10h40 - 30 min JARDIN AQUATIQUE
		11h00 - 30 min JARDIN AQUATIQUE			11h10 - 30 min JARDIN AQUATIQUE
					11h40 - 30 min JARDIN AQUATIQUE
12h30 - 45 min AQUA CARDIO	12h30- 45 min ATHLETIC AQUABIKE	12h30 - 45 min AQUA BOXE	12h30 - 45 min AQUA SCULPT	12h30 - 45 min AQUABIKE	12h30 - 45 min AQUA CARDIO
		13h30 - 30 min NATATION		13h30 - 45 min FUTURE MAMAN	13h45 - 30 min NATATION
		14h00 - 30 min NATATION			14h15 - 30 min NATATION
		14h30 - 30 min NATATION			14h45 - 30 min NATATION
		15h00- 30 min NATATION			15h15 - 30 min NATATION
		15h30- 30 min NATATION			
17h00- 30 min NATATION		16h15 - 30 min JARDIN AQUATIQUE		17h00- 30 min NATATION	
17h45 - 45 min AQUABIKE	17h15 - 45 min AQUA SCULPT	17h30 - 45 min AQUA CARDIO	17h45 - 45 min ATHLETIC AQUABIKE	17h30- 30 min NATATION	
19h00 - 45 min ATHLETIC AQUABIKE	18h30 - 45 min AQUA CARDIO	18h45 - 45 min AQUA SCULPT	19h00 - 45 min AQUABIKE	18h00- 30 min NATATION	
20h15 - 45 min AQUABIKE	19h45 - 45 min AQUA BOXE			19h00 - 45 min AQUA BOXE	



STUDIO WELLNESS



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	9h30 - 60 min YOGA HATHA		9h30 - 60 min PILATES		
	10h45 - 60 min PILATES	10h30 - 60 min YOGA HATHA	10h45 - 60 min YIN YOGA	10h30 - 60 min BODY BALANCE	
					11h45 - 45 min BODY BALANCE
12h30 - 45 min PILATES	12h30 - 45 min BODY BALANCE	12h30 - 45 min YOGA HATHA			
	17h30 - 60 min YOGA HATHA	17h30 - 60 min BODY BALANCE	17h30 - 60 min YIN YOGA		
18h15 - 60 min BODY BALANCE		18h45 - 60 min YOGA HATHA		19h00 - 60 min BODY BALANCE	
19h30 - 60 min PILATES	19h45 - 60 min BODY BALANCE	20h00 - 60 min YIN YOGA	19h45 - 60 min PILATES		



STUDIO CYCLE



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30 - 45 min RPM CINEMA	9h30 - 45 min RPM CINEMA	9h30 - 45 min RPM CINEMA	9h30 - 45 min RPM CINEMA	9h30 - 45 min RPM CINEMA	9h45 - 45 min CIRCUIT TRAINING
10h30 - 45 min CIRCUIT TRAINING	10h30 - 45 min TRIP CINEMA	10h30 - 45 min RPM CINEMA	10h30 - 45 min TRIP CINEMA	10h30 - 45 min TRIP CINEMA	10h45 - 45 min THE TRIP
11h30 - 45 min TRIP CINEMA	11h30 - 45 min RPM CINEMA	11h30 - 45 min TRIP CINEMA	11h30 - 45 min RPM CINEMA	11h30 - 45 min RPM CINEMA	
12h30 - 45 min THE TRIP	12h30 - 45 min ATHLETIC ROW	12h30 - 45 min RPM CINEMA	12h30 - 45 min THE TRIP	12h30 - 45 min CIRCUIT TRAINING	12h00 - 45 min TRIP CINEMA
		14h00 - 45 min TRIP CINEMA			13h00 - 45 min RPM CINEMA
		15h00 - 45 min RPM CINEMA			14h00 - 45 min TRIP CINEMA
		16h00 - 45 min TRIP CINEMA			
17h30 - 45 min CIRCUIT TRAINING	17h45 - 45 min ATHLETIC ROW	17h00 - 45 min TRIP CINEMA	17h45 - 45 min ATHLETIC ROW	18h00 - 45 min THE TRIP	
18h30 - 45 min THE TRIP	18h45 - 45 min ATHLETIC BIKE	18h00 - 45 min ATHLETIC ROW	18h45 - 45 min ATHLETIC ROW	19h00 - 45 min RPM CINEMA	
19h30 - 45 min CIRCUIT TRAINING	19h45 - 45 min TRIP CINEMA	19h15 - 45 min THE TRIP	19h45 - 45 min TRIP CINEMA		



CINEMA : cours en video avec un coach virtuel.

Descriptif des cours



STUDIO AQUA

AQUASCULPT - 45 min

RENFORCEMENT

Cours dynamique qui tonifie l'ensemble du corps, améliore la souplesse et diminue les douleurs articulaires.

AQUACARDIO - 45 min

CARDIO

Cours permettant d'augmenter sa capacité aérobie et de brûler un grand nombre de calories.

AQUABOXE - 45 min

CARDIO & RENFORCEMENT

Cours chorégraphié inspiré des arts martiaux qui permet de se défouler et d'améliorer sa condition physique et sa coordination.

AQUABIKE - 45 min

CARDIO

Cours de vélo aquatique permettant de dépenser un maximum d'énergie tout en bénéficiant de l'effet drainant de l'eau sur les jambes.

ATHLETIC AQUABIKE - 45 min

CARDIO & RENFORCEMENT

Enchaînement de séquences sur vélo aquatique et d'exercices de renforcement musculaire et de développement cardio vasculaire.

FUTURE MAMAN - 45 min

TONICITÉ POSTURALE

Ce cours dédié aux femmes enceintes est encadré par une sage-femme formée à cette activité. Il maintient le tonus musculaire, favorise la circulation, le souffle et soulage les petits maux de la grossesse.



STUDIO CYCLE

THE TRIP - 45 min

CARDIO

Expérience immersive (écran géant) de vélo en salle, booste votre motivation et votre énergie, vous permet de brûler un grand nombre de calories.

ATHLETIC BIKE - 45 min

CARDIO & RENFORCEMENT

Alternance de séquences sur vélo et d'exercices de renforcement musculaire. Idéal pour des résultats rapides.

ATHLETIC ROW - 45 min

CARDIO & RENFORCEMENT

Alternance de séquences sur rameurs et d'exercices de renforcement musculaire. Idéal pour des résultats rapides.

CIRCUIT TRAINING - 45 min

CARDIO & RENFORCEMENT

Entraînement en petit groupe, à intensité élevée, sous forme d'ateliers. Accessible à tout niveau grâce à l'encadrement de nos coaches.



STUDIO WELLNESS

PILATES - 45 ou 60 min

TONICITÉ POSTURALE

Méthode douce permettant de travailler la souplesse, la posture et la respiration en favorisant le renforcement des muscles profonds.

BODYBALANCE - 45 ou 60 min

TONICITÉ POSTURALE

Mélange de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, améliorant votre souplesse et votre ceinture abdominale.

YOGA HATHA - 45 ou 60 min

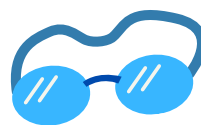
TONICITÉ POSTURALE

Pratique précise et rythmée de postures permettant une maîtrise du corps et des sens. Les mouvements proposés sont adaptables et accessibles à tous.

YIN YOGA - 45 ou 60 min

APPROCHE MÉDITATIVE

Un Yoga doux qui améliore la souplesse et fait circuler les énergies.



NATATION ENFANT

BÉBÉS NAGEURS 30 MIN

De 6 mois à 3 ans
Dans une eau à 33°, les parents et le bébé se familiarisent avec un nouvel environnement et profitent d'un moment privilégié en famille.

JARDIN AQUATIQUE 30 MIN

De 3 ans à 5 ans
Activités d'éveil aquatique permettant de se familiariser en douceur avec le milieu aquatique.

NATATION 30 MIN

A partir de 6 ans
les enfants pourront apprendre les fondamentaux de la natation, en petit groupe de leur niveau.

Lundi, Mardi et Jeudi : 9h15 à 14h et de 17h à 21h
Mercredi : 9h15 à 21h - Vendredi : 9h15 à 14h et de 17h à 20h30
Samedi : 8h45 à 16h00

Réservez vos séances dans votre espace client sur www.kapcare.fr ou par téléphone au 05 56 18 10 10 (choix 1)