

planning
tarifs



Aqua-Centre du Pays de l'Arbresle

Activités **AQUA & FORME**

[SAISON 2016/2017]



inscription
réservation



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES
Pays de l'Arbresle

www.archipel-aquacentre.fr

archi cool



16+

*Alliez les bienfaits
de l'eau avec nos
cours d'activités
aquatiques !*

AQUAGYM SANTÉ

- Description : pratique douce ayant pour objectif un entretien physique général. Sans contrainte pour les articulations, l'activité mobilise, en amplitude l'ensemble des groupes musculaires.
- Objectif : entretien physique général
- Durée : 45 mn – 35 personnes maximum

Tarif résident*
10 € la séance
90 € les 10 séances

Tarif non résident
12 € la séance
108 € les 10 séances

Cardio



Renforcement musculaire



Musique




AQUAGYM TONIC

- Description : renforcement musculaire général, ciblé et intensif des principaux groupes musculaires, à l'aide de matériel et de la résistance de l'eau.
- Objectif : renforcement musculaire général
- Durée : 45 mn – 35 personnes maximum


Tarif résident*
10 € la séance
90 € les 10 séances

Tarif non résident
12 € la séance
108 € les 10 séances


Cardio



Renforcement musculaire



Musique




AQUAGYM FITNESS

- Description : cours intensif mobilisant l'ensemble des groupes musculaires et visant à améliorer la condition physique. Il permet à la fois un travail musculaire global et une mobilisation importante de l'appareil cardio respiratoire.
- Objectif : amélioration de la condition physique
- Durée : 45 mn – 35 personnes maximum


Tarif résident*
10 € la séance
90 € les 10 séances

Tarif non résident
12 € la séance
108 € les 10 séances


Cardio



Renforcement musculaire



Musique



AQUA BIKE

- Description : cours de bike aquatique en musique, basé sur une série d'exercices et de positions de pédalage différentes. Cette pratique utilise la résistance naturelle de l'eau afin de mobiliser rapidement l'appareil cardio respiratoire et les groupes musculaires inférieurs.
- Objectifs : travail de l'endurance et renforcement musculaire intense du bas du corps
- Durée : 45 mn – 15 personnes maximum



Tarif résident*
12 € la séance
108 € les 10 séances

Tarif non résident
15 € la séance
135 € les 10 séances

Cardio



Renforcement musculaire



Musique



AQUA TRAINING (Circuit Cardio Training : CTC)

- Description : entraînement intermittent intense composé d'une alternance de phases de récupération en enchaînant différents exercices physiques qui sollicitent de multiples groupes musculaires.
- Objectifs : amélioration de la condition physique et tonification musculaire
- Durée : 45 mn – 20 personnes maximum

Tarif résident*
10 € la séance
90 € les 10 séances

Tarif non résident
12 € la séance
108 € les 10 séances

Cardio
Renforcement musculaire
Musique



JE SOUHAITE PARTICIPER AUX COURS «AQUATIQUE»

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «AQUA» disponible :
 - en ligne sur le site : www.archipel-aquacentre.fr
 - sur place : auprès des hôtessees d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon dossier rempli et je retire ma carte ACTIVITÉS AQUATIQUES
- 3 Je réserve mon cours :
 - en ligne sur le site : www.archipel-aquacentre.fr
 - sur place : auprès des hôtessees d'accueil
- 4 Je me présente à l'accueil 15 mn avant mon cours

* Tarif résident applicable sur présentation obligatoire d'un justificatif de domicile ou de travail sur l'une des communes de la Communauté de Communes du Pays de L'Arbresle : L'Arbresle - Bessenay - Bibost - Bully - Cheviny - Courzieu - Dommartin - Eveux - Fleurieux sur L'Arbresle - Lentilly - Sain Bel - Saint Germain Nuelles - Saint Julien sur Bibost - Saint Pierre la Palud - Sarcey - Savigny - Sourcieux Les Mines

Planning des activités aquatiques

Horaires	Lundi	Mardi
11h15 - 12h00	AQUAGYM SANTÉ	AQUAGYM SANTÉ
12h30 - 13h15	AQUA BIKE	AQUAGYM TONIC
16h15 - 17h00	AQUA TRAINING	AQUAGYM SANTÉ
19h00 - 19h45	AQUAGYM FITNESS	AQUA BIKE
20h00 - 20h45	AQUA TRAINING	AQUA BIKE

(Hors vacances scolaires)

Mercredi	Jeudi	Vendredi
	AQUAGYM SANTÉ	AQUAGYM SANTÉ
AQUA BIKE	AQUAGYM TONIC	AQUA BIKE
	AQUAGYM SANTÉ	AQUA TRAINING
AQUAGYM FITNESS	AQUA BIKE	AQUAGYM FITNESS
AQUA TRAINING	AQUA BIKE	AQUA TRAINING

archi motivé

16+



*Pour améliorer
et entretenir
votre condition
physique !*

RPM (Round Per Minute ou biking)

- Description : plus intense que le vélo en plein air ou l'Aquabike, le RPM se définit comme un programme de cyclisme en salle, au rythme d'une musique entraînante, guidé par un coach.
- Objectifs : travail de l'endurance, renforcement musculaire du bas du corps, brûler des calories
- Durée : 45 mn - 14 places

ACCÈS ILLIMITÉ
avec le Pass
ARCHI MOTIVÉ

mensuel, trimestriel,
semestriel
ou annuel

Cardio



Renforcement musculaire

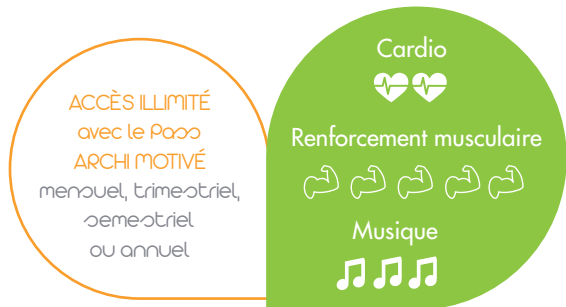


Musique



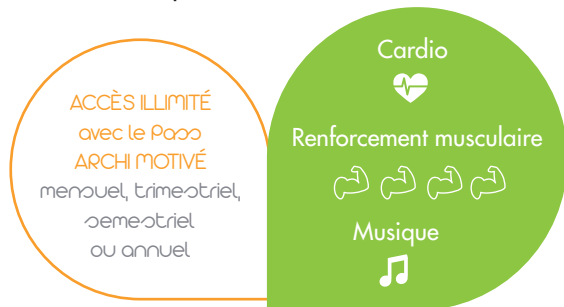
CULTURE PHYSIQUE (CP)

- Description : à l'aide d'haltères, de barres et de lestes, le renforcement musculaire permet de tonifier l'ensemble du corps grâce à des exercices de renforcement classique en musique.
- Objectifs : renforcement musculaire général, brûler des calories
- Durée : 45 mn - 20 personnes



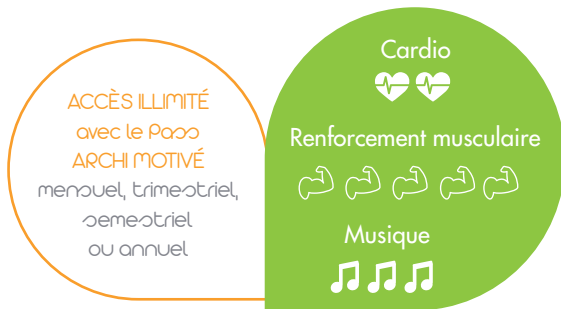
PILATES

- Description : le Pilates permet de retrouver ou d'améliorer la mobilité, souplesse et posture idéale à l'aide d'exercice coordonnant, associant la respiration aux mouvements. Il se pratique au sol ou à l'aide de matériel comme le ballon ou le rouleau.
- Objectifs : renforcement musculaire (muscles profonds), proprioception, mobilité, souplesse
- Durée : 1 h - 15 personnes



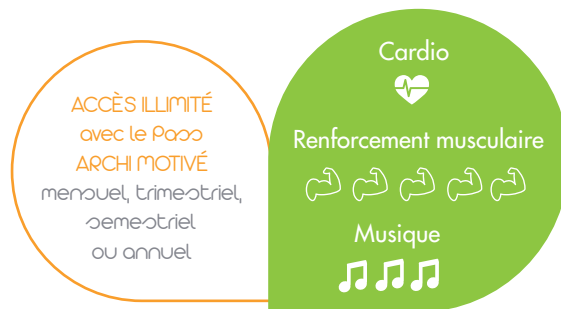
TRX (Training Under Suspension)

- Description : à l'aide de seulement deux sangles non élastiques accrochées à un maintien solide, le pratiquant s'appuie sur son propre poids pour travailler en suspension.
- Objectifs : renforcement musculaire de l'ensemble du corps, proprioception, brûler des calories
- Durée : 45 mn - 12 places



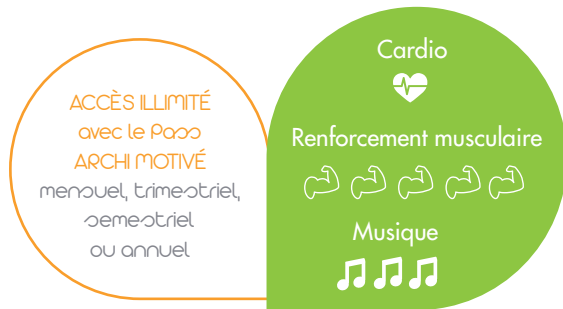
ABDOS BUSTE

- Description : travail à l'aide d'haltères, de lestes et de barre sur une musique tonique.
- Objectifs : renforcement musculaire des abdos, des épaules, des bras, des pectoraux et du dos
- Durée : 30 mn - 25 personnes



ABDOS FLASH

- Description : l'abdos flash permet de tonifier ses abdos en 15 minutes chrono.
- Objectif : renforcement musculaire
- Durée : 15 mn - 25 personnes



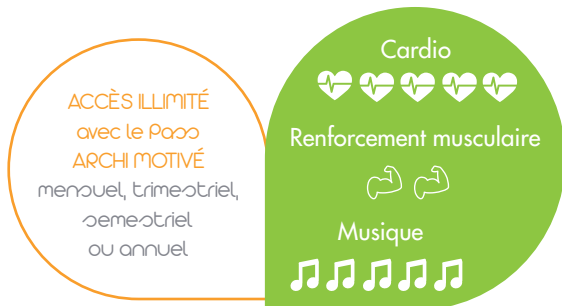
CUISSES ABDOS FESSIERS (CAF)

- Description : à l'aide d'haltères, de barres et de lestes, le CAF permet de tonifier le bas du corps et les abdos grâce à des exercices de renforcement classique sur un travail en musique.
- Objectif : renforcement musculaire
- Durée : 30 mn - 25 personnes



STEP

- Description : apprentissage et réalisation d'une chorégraphie autour d'une marche (STEP) réglable en hauteur pour modifier l'intensité de l'effort. Sur une musique rythmée, la séance débute toujours par des pas basiques et simples pour tendre vers des enchainements cardio progressifs en intensité.
- Objectifs : travail de l'endurance, brûler des calories
- Durée : 45 mn - 15 personnes



STRETCHING

- Description : le Stretching permet de s'étirer et de travailler sa souplesse. La respiration contrôlée, de la concentration et une série structurée d'étirements, de mouvements et de postures, sur fond musical, vont contribuer à se relaxer.
- Objectifs : mobilité, relaxation, souplesse
- Durée : 30 mn - 25 personnes



TARIFS PASS ARCHI MOTIVÉ

• Mensuel

Tarif résident* : 68€

• Trimestriel

Tarif résident* : 200€

• Semestriel

Tarif résident* : 350€

• Annuel

Tarif résident* : 43€/mois
soit 516€/an

Tarif non résident : 76€

Tarif non résident : 224€

Tarif non résident : 392€

Tarif non résident : 48€/mois
soit 576€/an



Accès espace
forme + aquatique
+ bien-être
en illimité !

Certificat médical
de - de 3 mois
obligatoire

JE SOUHAITE PARTICIPER AUX COURS «FORME»

- 1 Je complète mon dossier d'inscription «FORME» disponible :
 - en ligne sur le site : www.archipel-aquacentre.fr
 - sur place : auprès des hôtesses d'accueil
- 2 Je dépose à l'Archipel mon dossier rempli et je retire mon pass ARCHI MOTIVÉ
- 3 Je réserve mon cours :
 - en ligne sur le site : www.archipel-aquacentre.fr
 - sur place : auprès des hôtesses d'accueil
- 4 Je me présente à l'accueil 15 mn avant mon cours

* Tarif résident applicable sur présentation obligatoire d'un justificatif de domicile ou de travail sur l'une des communes de la Communauté de Communes du Pays de L'Arbresle : L'Arbresle - Bessenay - Bibost - Bully - Chevinay - Courzieu - Dommartin - Eveux - Fleurieux sur L'Arbresle - Lentilly - Sain Bel - Saint Germain Nuelles - Saint Julien sur Bibost - Saint Pierre la Palud - Sarcey - Savigny - Sourcieux Les Mines

Planning des activités forme

Lundi		Mardi		Mercredi	
9h30 - 10h15	CULTURE PHYSIQUE	9h30 - 10h30	PILATES	9h30 - 10h15	
12h30 - 13h30	PILATES	12h30 - 13h15	TRX	12h30 - 13h15	
17h30 - 18h00	CAF	17h30 - 18h00	ABDOS BUSTE	17h30 - 18h15	
18h00 - 18h45	TRX	18h00 - 18h45	STEP	18h15 - 19h00	
18h45 - 19h30	RPM	18h45 - 19h45	PILATES	19h00 - 19h30	
19h30 - 20h00	STRETCHING				

 Renforcement musculaire	 Gainage et renforcement musculaire
 Renforcement cardio vasculaire	 Mobilité, souplesse et proprioception

(Hors vacances scolaires)

	Jeudi	Vendredi
TRX		9h30 - 10h15 RPM
RPM	12h30 - 13h00 STRETCHING	
TRX		
RPM	18h00 - 18h45 STEP	18h00 - 18h45 CULTURE PHYSIQUE
STRETCHING	18h45 - 19h00 ABDOS FLASH	18h45 - 19h30 RPM
	19h00 - 19h45 PILATES	

Les horaires des cours sont susceptibles d'être modifiés en cours d'année

UN ESPACE AQUATIQUE

BASSIN LUDIQUE / BASSIN SPORTIF /
PATAUGEOIRE / TOBOGGAN



UN ESPACE BIEN-ÊTRE

SAUNAS / HAMMAM / JACUZZI /
DOUCHES ÉMOTIONNELLES

18+

UN ESPACE FORME

PLATEAU DE CARDIO-MUSCULATION / SALLE DE COURS COLLECTIFS

16+

■ Les Espaces Aquatique et Bien-être sont ouverts :

HORS VACANCES SCOLAIRES :

- Lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h à 13h45 et de 17h à 21h
- Mercredi de 13h30 à 21h
- Samedi de 9h à 12h et de 14h à 19h
- Dimanche de 9h à 13h

PETITES VACANCES SCOLAIRES :

- Lundi, mardi et jeudi de 10h à 13h45 et de 14h30 à 19h
- Mercredi et vendredi de 10h à 13h45 et de 14h30 à 21h
- Samedi de 10h à 18h
- Dimanche de 9h à 13h

■ L'Espace Forme est ouvert :

- Du lundi au vendredi de 9h à 21h
- Samedi de 9h à 12h
- Dimanche de 9h à 13h