TERRE BLANCHE

VOTRE PLANNING
FITNESS

Du 01/11/2026 au 31/12/2026

PLANNING DES

COURS

Du 01/11/2026 au 31/12/2026

AQUATIQUES

INTENSE / INTENSE

Aqua Power: Plus dynamique, plus tonique, ce cours conviendra à ceux qui aiment les cours au rythme soutenu.
More intense and more dynamic, this class is for those who like high energy workouts.

CARDIO / CARDIO

Aqua Boxing: Améliorer votre endurance de façon ludique avec des mouvements d'arts martiaux et de combats divers.
Improve your cardiovascular fitness with boxing and kickboxing movements to music.

RENFORCEMENT / STRENGTH

Aqua Pilates: Avec ou sans matériel, l'Aquapilates cible le renforcement des muscles profonds, l'équilibre aquatique et la respiration.
With or without equipment, Aquapilates focuses on strengthening deep muscles, aquatic balance and breathing

Aqua Slim: Cours de renforcement musculaire incluant un travail spécifique dos-abdos pour un centre du corps fort et endurant.
Resistance training with specific work on back and abs for a strong center.

SPÉCIFIQUE / SPECIFIC

Aqua Biking: Ce cours de vélo aquatique variant rythme et position, favorise un travail de renforcement et d'endurance.
Ride to music with endurance and strength training intervals.

FITNESS

SPECIFIQUE / SPECIFIC

Yoga: Enchainement de postures liées avec votre respiration afin d'harmoniser votre corps physique et votre corps mental.
Connect your breathing to movement while focusing on different postures and body alignment.

Yogalates: Développement de la force par la mobilité grâce à l'enchainement d'exercices de yoga et de pilates.
Developing strength through mobility using a combination of yoga and pilates exercises.

MOBILITÉ / MOBILITY

Séance dédiée à l'amélioration de la mobilité articulaire, de l'amplitude des mouvements et de la souplesse, pour favoriser des mouvements plus fluides au quotidien.
A session designed to improve joint mobility, range of motion and flexibility, promoting smoother and more comfortable movement in everyday life.

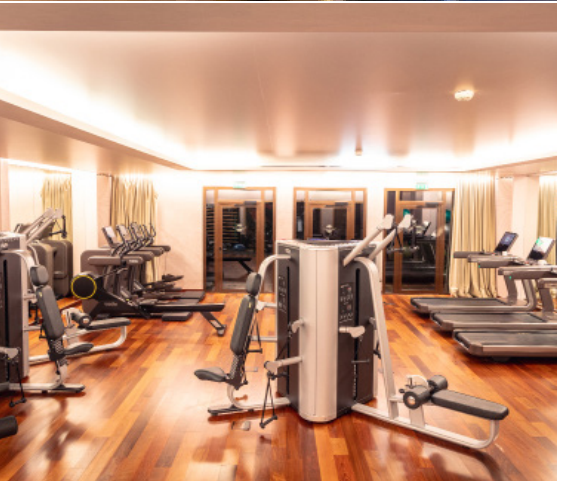
INTENSE / INTENSE

Circuit Training: Séance complète alternant exercices cardiovasculaires et renforcement musculaire, sous forme de circuits, pour travailler l'ensemble du corps et améliorer votre condition physique.
A full-body workout combining cardio and resistance exercises in circuit format, designed to improve overall fitness.

RENFORCEMENT / STRENGTH

Body Conditioning: Renforcement du centre, équilibre et coordination, avec des mouvements fluides pour stimuler le cardio en douceur.
Core, balance, and coordination work with flowing movements to gently boost cardio.

Pilates: Avec ou sans matériel, la méthode Pilates est un cours visant à améliorer la force et la souplesse de vos muscles profonds tout en respirant profondément.
Strengthen and stabilize your core muscles and improve flexibility using a variety of Pilates equipement.



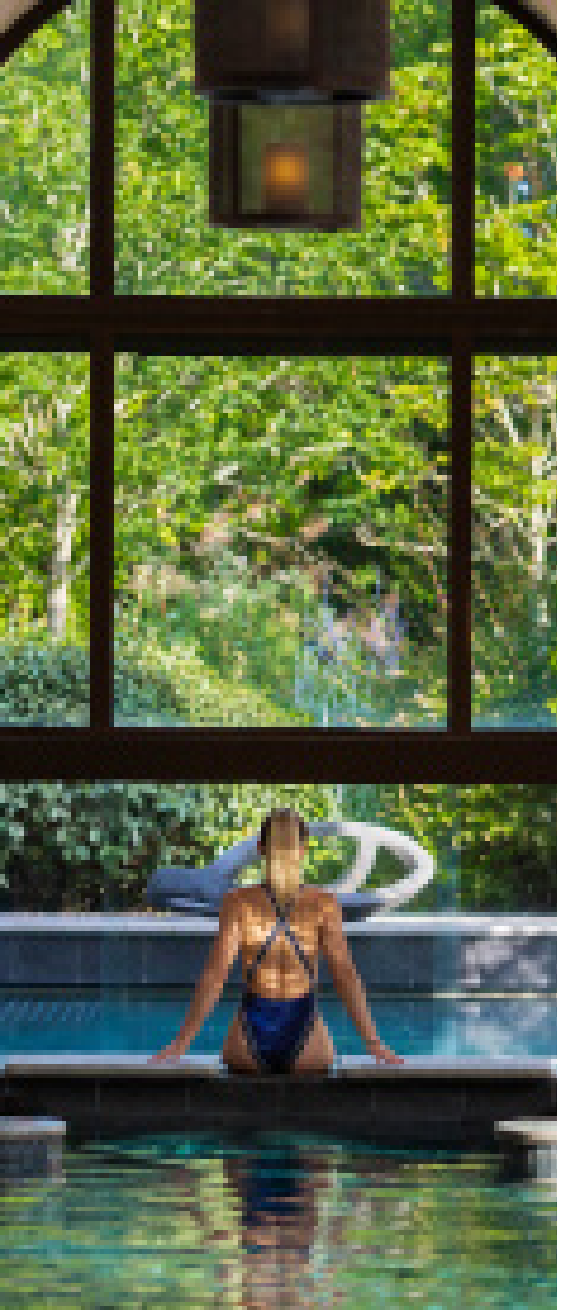
ESPACE FITNESS

Du 01/11/2026 au 31/12/2026

	LUNDI Monday	MARDI Tuesday	MERCREDI Wednesday	JEUDI Thursday	VENDREDI Friday	SAMEDI Saturday	DIMANCHE Sunday
08:15	8h15 PILATES 45'	8h15 BODY CONDITIONING 45'		8h15 BODY CONDITIONING 45'	8h15 PILATES 45"		
08:30						8h30 YOGA 60'	
08:45							
09:00							
09:15	9h15 PILATES 45'	9h15 YOGA 60'	9h15 CIRCUIT TRAINING 45'	9h15 YOGA 60'	9h15 PILATES 45"		
09:30							
09:45						9h45 YOGA 60'	9h45 YOGALATES 45'
10:00							
10:15	10h15 MOBILITÉ 45'		10h15 YOGALATES 45'		10h15 MOBILITÉ 45'		
10:30		10h30 YOGA 60'		10h30 YOGA 60'			
10:45							10h45 CIRCUIT TRAINING 45'
11:00						11h00 PILATES 45"	
11:15							
11:30							
18:00	18h00 YOGALATES 45'	18h00 YOGA 60'		18h00 PILATES 45"			
18:15							
18:30							
18:45	18h45 MOBILITÉ 45'						
19:00							
19:15							

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou directement sur place. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire.
Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité: merci d'être présent 5 minutes avant la séance.
Le bassin est réservé à l'activité durant les cours collectifs.
Horaires communiqués à titre indicatif, les cours sont susceptibles d'être annulés ou remplacés sans préavis.
Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory.
We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or on site.
In the case of withdrawal please call to cancel as there is limited space in class.
For convenience purposes, we ask you to be present 5 minutes prior to the start of class.
The pool is privatized for classes only. The schedule and classes may be subject to change without notice.
For more information, please contact the coaches and swimming instructors.



ESPACE AQUATIQUE

Du 01/11/2026 au 31/12/2026

	LUNDI Monday	MARDI Tuesday	MERCREDI Wednesday	JEUDI Thursday	VENDREDI Friday	SAMEDI Saturday	DIMANCHE Sunday
8:00 08:15 08:30 08:45 09:00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
09:15 09:30 09:45	9h15 AQUA PILATES 45'	9h15 AQUA BOXING 45'	9h15 AQUA SLIM 45'	9h15 AQUA POWER 45'	8h45 AQUA SLIM 45'	8h45 AQUA SLIM 45'	8h45 AQUA PILATES 45'
10:00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE
10:15 10:30 10:45	10h15 AQUA BIKING 45'	10h15 AQUA POWER 45'	10h15 AQUA BIKING 45'	10h15 AQUA PILATES 45'	9h45 AQUA BIKING 45'	9h45 AQUA BOXING 45'	9h45 AQUA BIKING 45'
11h00	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE	NAGE LIBRE

Les cours sont limités, la réservation est impérative. Nous vous invitons à nous contacter au 04 94 39 38 70 ou directement sur place. En cas de désistement, nous vous demandons de bien vouloir vous désinscrire.
Pour votre santé et le bien-être de tous, nous vous demandons une attention particulière quant à votre ponctualité: merci d'être présent 5 minutes avant la séance.
Le bassin est réservé à l'activité durant les cours collectifs.
Horaires communiqués à titre indicatif, les cours sont susceptibles d'être annulés ou remplacés sans préavis.
Informations & conseils auprès de vos coachs et maîtres-nageurs.

Fitness classes are limited and booking fitness classes is mandatory.
We invite you to contact us at +33 4 94 39 38 70 or on site.
In the case of withdrawal please call to cancel as there is limited space in class.
For convenience purposes, we ask you to be present 5 minutes prior to the start of class.
The pool is privatized for classes only. The schedule and classes may be subject to change without notice.
For more information, please contact the coaches and swimming instructors.