



## Activités fitness

### Musculation

Destiné à améliorer sa condition physique : perte de poids, raffermissement, remise en forme. Adapté aux besoins et au niveau de tous. Programme individualisé.

### Cardio-training

Pour renforcer le système cardio-vasculaire.

### Step

Cours de cardio-training sollicitant une marche et des mouvements chorégraphiques sur des musiques à rythme évolutif.

- Endurance.
- Coordination/synchronisation.
- Renforcement musculaire/dépenses de calories.

### Stretching relaxation

Séance d'étirements basée sur une synchronisation de la respiration pour réduire les raideurs musculaires et se détendre. Exercices en alternance haut et bas du corps.

### Body barre

Cours de renforcement musculaire avec barres lestées pour tonifier et galber le corps progressivement.

### Cuisses-abdos-fessiers

Cours de renforcement musculaire ciblés sur le travail des cuisses, de la sangle abdominale et des fessiers.

## Infos pratiques

### Activités aquatiques

Le port du maillot de bain est obligatoire ; les shorts, caleçons et bermudas sont interdits.  
Port du bonnet de bain obligatoire pour les activités aquasports (non fourni).  
Port de chaussons obligatoires pour l'activité aquacycling (non fourni).  
Se munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau.

### Tarifs

6 € le ticket  
40 € le trimestre (limité à 1 cours par semaine)  
50 € les 10 tickets (limité à 3 cours par semaine)  
80 € les 20 tickets (limité à 3 cours par semaine)

### Pièces à fournir lors de l'inscription

- Fiche d'inscription
- Certificat médical
- Attestation de responsabilité civile
- Une photo
- Règlement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public (chèques vacances acceptés)

### Renseignements et inscriptions

Du lundi au jeudi de 13 h 30 à 15 h 30 sur place ou par téléphone au 04 70 48 53 33 aux mêmes horaires.  
Inscriptions possibles sur place dans la limite des places autorisées avant et après chaque cours.  
Chaque séance de 45 mn est limitée à 10 personnes. Inscription obligatoire à chaque séance.  
Prévenir en cas de désistement.

Planning allégé pendant les vacances scolaires et susceptible d'être modifié tous les trimestres. Fermeture du bassin une semaine pendant l'année scolaire pour la vidange. Fermeture en juillet et en août.

### Activités fitness (à partir de 15 ans)

Des exercices individuels adaptés à chacun, même en cours collectifs. Programmes personnalisés sur demande.

Se munir d'une serviette et d'une bouteille d'eau.  
Possibilité de quitter les cours à 13 h 15 (stretching facultatif de 13 h 15 à 13 h 30).  
30 personnes au maximum simultanément en cours collectif à l'Espace forme Yzatis.  
18 personnes au maximum simultanément en cours de musculation.

### Tarifs

Abonnement annuel (cours illimités) : 70,50 €  
Abonnement d'avril à août (cours illimités) : 49,50 €

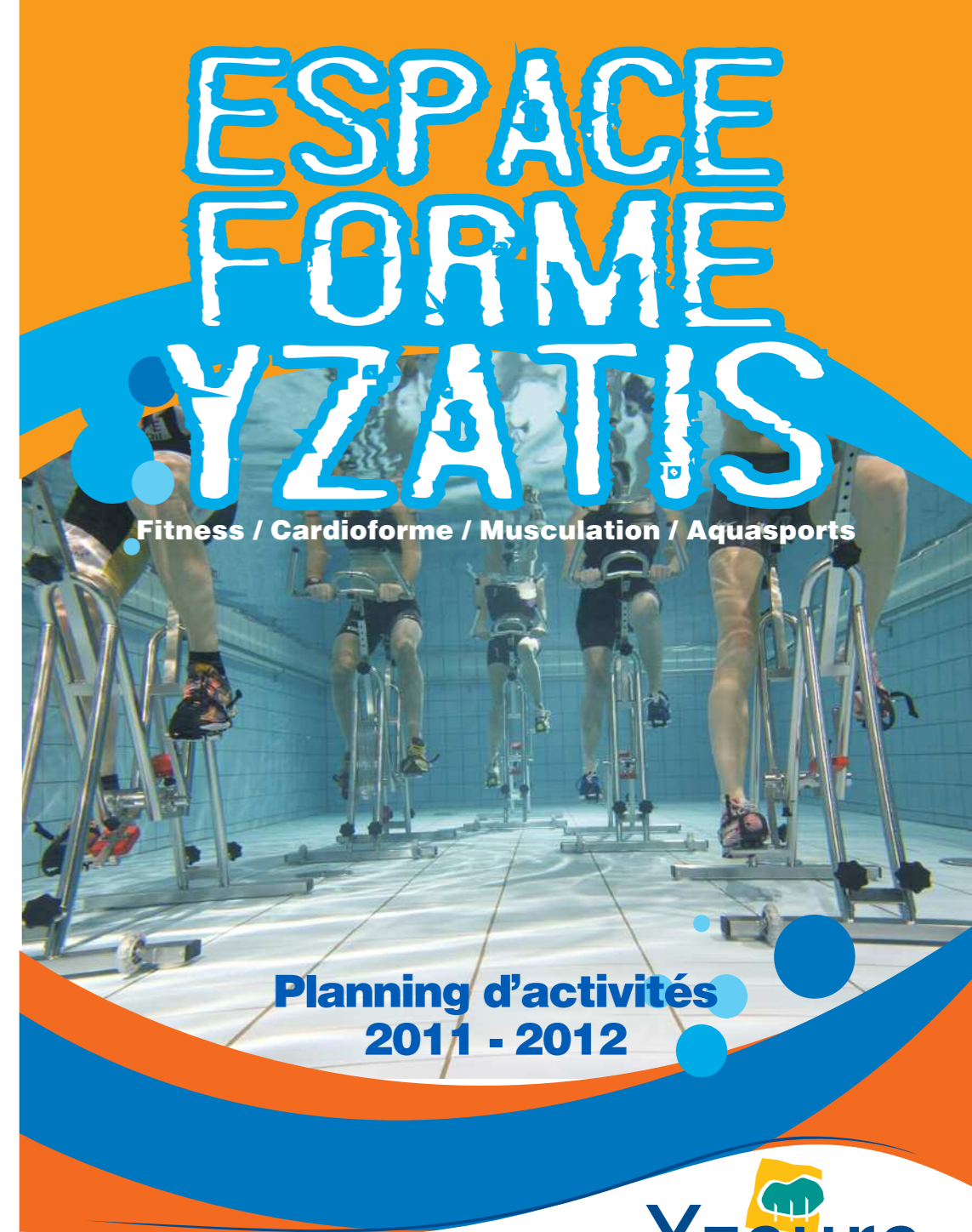
### Pièces à fournir lors de l'inscription

- Certificat médical
- Attestation d'assurance
- Règlement par chèque uniquement à l'ordre du Trésor Public (chèques vacances acceptés)

Tout dossier incomplet ne sera pas pris en considération.

### Renseignements

Selon les horaires des cours, au 04 70 48 53 33 pour les cours à l'Espace forme Yzatis ou au 04 70 34 05 47 pour les cours à la salle omnisports de Bellevue. Aucune inscription ne sera prise pendant les cours de remise en forme.



Fitness / Cardioforme / Musculation / Aquasports

Planning d'activités  
2011 - 2012

  
**Yzeure**  
ville à vivre

# Planning d'activités 2011 - 2012

Fitness / Cardioforme / Musculation / Aquasports

■ douce  
■ modérée  
■ intensive



|      | Lundi  |                                  |                                  | Mardi   |                                  |                                  | Mercredi                     |                               |                                   | Jeudi                                |                              |                                   | Vendredi                         |                                  |                               |
|------|--|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
|      | Cours collectifs                                       | Musculation                      | Aquasports                       | Cours collectifs  | Musculation                      | Aquasports                       | Cours collectifs             | Musculation                   | Aquasports                        | Cours collectifs                     | Musculation                  | Aquasports                        | Cours collectifs                 | Musculation                      | Aquasports                    |
| 7 h  |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |
| 8 h  |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |
| 9 h  |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |
| 10 h |  |                                  | 9 h - 9 h 45<br>Aquacycling      |   |                                  | 9 h - 9 h 45<br>Aquagym          |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  | 9 h - 9 h 45<br>Aquacycling   |
| 11 h |  | 10 h - 12 h<br>Musculation       | 10 h - 10 h 45<br>Aquagym        | 9 h 45 - 10 h 45<br>Body barre<br>Body sculpt<br>Abdos fessiers |                                  |                                  |                              |                               | 10 h - 10 h 45<br>Eveil           |                                      | 9 h 30 - 12 h<br>Musculation | 10 h - 10 h 45<br>Aquabody        |                                  | 9 h 30 - 12 h<br>Musculation     | 10 h - 10 h 45<br>Aquagym     |
| 12 h |  |                                  | 11 h - 11 h 45<br>Aquabody       |   | 11 h 15 - 13 h 30<br>Musculation | 11 h - 11 h 45<br>Aquafitness    |                              |                               | 11 h - 11 h 45<br>Eveil           |                                      |                              | 11 h - 11 h 45<br>Aqua stretching |                                  |                                  | 11 h - 11 h 45<br>Aquafitness |
| 13 h | 12 h 30 - 13 h 30<br>Step<br>Body barre<br>Body sculpt |                                  | 12 h 30 - 13 h 15<br>Aquacycling | 12 h 30 - 13 h 30<br>Abdos fessiers                             |                                  | 12 h 30 - 13 h 15<br>Aquacycling |                              |                               | 12 h 30 - 13 h 15<br>Aquafitness  | 12 h 30 - 13 h 30<br>Abdos fessiers* |                              | 12 h 30 - 13 h 15<br>Aquacycling  | 12 h 30 - 13 h 30<br>Step        |                                  | 12 h 30 - 13 h 15<br>Aquabody |
| 14 h |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |
| 15 h |  | 14 h 30 - 15 h 40<br>Musculation |                                  |   |                                  |                                  | 14 h 30 - 15 h<br>Stretching |                               |                                   |                                      |                              |                                   | 14 h 30 - 15 h<br>Abdos fessiers |                                  |                               |
| 16 h |  |                                  |                                  |   | 15 h 15 - 17 h 15<br>Musculation | 15 h 45 - 16 h 30<br>Aquagym     |                              | 15 h 15 - 17 h<br>Musculation | 15 h - 15 h 45<br>Aquagym         | 14 h 45 - 15 h 30<br>Step            |                              |                                   |                                  | 15 h 15 - 17 h 15<br>Musculation |                               |
| 17 h | 15 h 45 - 16 h 30<br>Cuisses<br>Abdos fessiers         |                                  | 15 h 45 - 16 h 30<br>Aquacycling |   |                                  |                                  |                              |                               | 16 h - 16 h 45<br>Aqua stretching |                                      | 16 h - 17 h<br>Musculation   | 15 h 45 - 16 h 30<br>Aquaphobie   |                                  |                                  |                               |
| 18 h |  | 17 h 15 - 19 h 30<br>Musculation | 17 h 30 - 18 h 15<br>Aquabody    | 17 h 30 - 18 h 15<br>Step<br>Body barre<br>Body sculpt          |                                  | 17 h 15 - 18 h<br>Aquacycling    |                              |                               | 17 h 30 - 18 h 15<br>Aquabody     |                                      |                              | 17 h 15 - 18 h<br>Aquacycling     |                                  |                                  |                               |
| 19 h |  |                                  | 18 h 30 - 19 h 15<br>Aquafitness |   |                                  | 18 h 15 - 19 h<br>Aquabody       |                              |                               | 18 h 30 - 19 h 15<br>Aquacycling  |                                      |                              | 18 h 15 - 19 h<br>Aquabody        |                                  |                                  |                               |
| 20 h |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               | 19 h 30 - 20 h 15<br>Aquacycling  |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |
| 21 h |  |                                  |                                  |   |                                  |                                  |                              |                               |                                   |                                      |                              |                                   |                                  |                                  |                               |

## Activités aquatiques

- Eveil** Un éveil aquatique en douceur dès 6 mois.
- Aquaphobie** Des séances pour maîtriser et combattre sa peur de l'eau à son rythme, en commençant par revoir les techniques de respiration, d'immersion et de flottaison.
- Aqua stretching** Détente et étirements pour relaxer le corps et l'esprit.
  - Soulagement des douleurs musculaires et dorsales dans une eau à 31°C.
  - Gagner en mobilité et amplitude articulaire.
  - Amélioration de l'équilibre et de la souplesse.
- Aquagym** Pour recommencer une activité sportive en douceur, ou s'entretenir.
  - Entretien général de l'ensemble de la silhouette.
  - Amélioration de la condition physique.
- Aquabody** Un cours à dominante musculaire pour tonifier le haut et le bas du corps. Utilisation de matériel spécifique offrant une résistance modérée pour redessiner la silhouette.
  - Meilleure tonicité des zones féminines.
  - Amélioration du galbe haut et bas du corps.
- Aquafitness** Un cours rythmé alliant coordination, endurance et dynamisme.
  - Raffermisssement du bas du corps et de la ceinture abdominale.
  - Travail ludique permettant de brûler rapidement des calories.
- Aquacycling** Un cours de vélo dans l'eau offrant une résistance et un drainage lymphatique unique pour le bas du corps.
  - Elimination de la cellulite.
  - Sensation de jambes légères.
  - Raffermisssement du bas du corps.
  - Augmentation du souffle et dépense de calories.
  - Participation active du haut du corps et des abdominaux.

\*Deux cours sont proposés : un à l'Espace forme Yzatis et un autre à la salle Omnisports de Bellevue.