



NAUTIFORM
Centre aquatique & de remise en forme
de l'Agglomération Stéphanoise

CENTRE DE REMISE EN FORME

ACTIVITÉS 2018/2019

AQUAGYM* Cardio-training, musculation, prévention articulaire, cours en musique (ou pas), rythme tonique, tout public, ludique, convivial et massage par l'eau.

BODY SCULP Musculation, rythme tonique.

CAF Cuisses Abdos Fessiers. Cours en musique

CARDIO SENIORS* Cardio-training niveau adapté aux séniors, musculation, cours en musique, intensité moyenne, pour public « seniors » ou personnes moyennement entraînées.

GYM MAINTIEN sur inscription, limité à 12 personnes. Endurance, musculation, posture, équilibre, coordination, souplesse, sans musique, rythme doux, tout public et convivial.

PILATES* Méthode douce visant à renforcer les muscles profonds du corps par des exercices précis de mobilisations musculaires et articulaires accompagnés d'une respiration thoracique et d'un travail important du périnée et du transverse..

INTERVAL TRAINING : Alternance de renforcement musculaire et d'entraînement cardio en musique. Haute intensité. Cours pour personnes entraînées n'ayant pas de soucis articulaires .

RMG Renforcement Musculaire Général. Musculation, posture, cours en musique, rythme tonique, tout public et convivial.

SPÉCIFIQUE DOS Musculation, posture, prévention des cyphoses, lordoses et scoliozes, souplesse, cours en musique, rythme doux pour tout public.

STEP Cours qui consiste à utiliser une marche plus ou moins haute, solide et stable pour une activité aérobie. Le niveau de difficulté est variable. Technique qui consiste à monter et descendre une marche en cadence avec coordination et chorégraphiée. Coordination des bras.

ZUMDANCE-MUSCU* Cardio-training, coordination, musculation, cours en musique, rythme tonique latino, tout public, ludique et convivial.

* Ces activités peuvent également être souscrites en-dehors du forfait toutes activités

SÉM

SAINT-ÉTIENNE
la métropole



NAUTIFORM
Centre aquatique & de remise en forme
de l'Agglomération Stéphanoise

CENTRE DE REMISE EN FORME

ACTIVITÉS 2018/2019

AQUAGYM* Cardio-training, musculation, prévention articulaire, cours en musique (ou pas), rythme tonique, tout public, ludique, convivial et massage par l'eau.

BODY SCULP Musculation, rythme tonique.

CAF Cuisses Abdos Fessiers. Cours en musique

CARDIO SENIORS* Cardio-training niveau adapté aux séniors, musculation, cours en musique, intensité moyenne, pour public « seniors » ou personnes moyennement entraînées.

GYM MAINTIEN sur inscription, limité à 12 personnes. Endurance, musculation, posture, équilibre, coordination, souplesse, sans musique, rythme doux, tout public et convivial.

PILATES* Méthode douce visant à renforcer les muscles profonds du corps par des exercices précis de mobilisations musculaires et articulaires accompagnés d'une respiration thoracique et d'un travail important du périnée et du transverse..

INTERVAL TRAINING : Alternance de renforcement musculaire et d'entraînement cardio en musique. Haute intensité. Cours pour personnes entraînées n'ayant pas de soucis articulaires .

RMG Renforcement Musculaire Général. Musculation, posture, cours en musique, rythme tonique, tout public et convivial.

SPÉCIFIQUE DOS Musculation, posture, prévention des cyphoses, lordoses et scoliozes, souplesse, cours en musique, rythme doux pour tout public.

STEP Cours qui consiste à utiliser une marche plus ou moins haute, solide et stable pour une activité aérobie. Le niveau de difficulté est variable. Technique qui consiste à monter et descendre une marche en cadence avec coordination et chorégraphiée. Coordination des bras.

ZUMDANCE-MUSCU* Cardio-training, coordination, musculation, cours en musique, rythme tonique latino, tout public, ludique et convivial.

* Ces activités peuvent également être souscrites en-dehors du forfait toutes activités

SÉM

SAINT-ÉTIENNE
la métropole

PLANNING COURS COLLECTIFS 2018 / 2019 - Forfait Toutes activités

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 H 15	RMG 45'	INTERVAL TRAINING 45'	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'	ZUMDANCE/ MUSCU 45'	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'
10 H 15	SPECIFIQUE DOS 45'	CARDIO SENIORS 45'	SPECIFIQUE DOS 45'	SPECIFIQUE DOS 45'	GYM MAINTIEN 1h30
11 H 15		SPECIFIQUE DOS 45'			
12 H 30	BODY SCULP 30'	FESSIERS/ABDOS 30'	RMG 30'	INTERVAL TRAINING 30'	PILATES découverte 45'
12 H 30					
15 H					
15 H 45					
16 H 30		AQUAGYM 45'			AQUAGYM 45'
17 H 30	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'	BODY SCULP 45'	RMG 45'	CARDIO RENFO 45'	
18 H 30	STEP 45'	INTERVAL TRAINING 45'	SPECIFIQUE DOS/ RELAXATION 45'		
19 H 30	AQUAGYM 45'			ZUMDANCE 45'	

PLANNING COURS COLLECTIFS 2018 / 2019 - Forfait Toutes activités

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
9 H 15	RMG 45'	INTERVAL TRAINING 45'	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'	ZUMDANCE/ MUSCU 45'	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'
10 H 15	SPECIFIQUE DOS 45'	CARDIO SENIORS 45'	SPECIFIQUE DOS 45'	SPECIFIQUE DOS 45'	GYM MAINTIEN 1h30
11 H 15		SPECIFIQUE DOS 45'			
12 H 30	BODY SCULP 30'	FESSIERS/ABDOS 30'	RMG 30'	INTERVAL TRAINING 30'	PILATES découverte 45'
12 H 30					
15 H					
15 H 45					
16 H 30		AQUAGYM 45'			AQUAGYM 45'
17 H 30	CUISSES/ABDOS/ FESSIERS 45'	BODY SCULP 45'	RMG 45'	CARDIO RENFO 45'	
18 H 30	STEP 45'	INTERVAL TRAINING 45'	SPECIFIQUE DOS/ RELAXATION 45'		
19 H 30	AQUAGYM 45'			ZUMDANCE 45'	

CONTACTS

NAUTIFORM - 36 rue des Bullieux - BP 120 42160 Andrézieux-Bouthéon
T 04 77 55 83 91 - nautiform@saint-etienne-metropole.fr
Plus d'infos sur nautiform.fr
Renseignements complémentaires auprès de l'accueil Nautiform

CONTACTS

NAUTIFORM - 36 rue des Bullieux - BP 120 42160 Andrézieux-Bouthéon
T 04 77 55 83 91 - nautiform@saint-etienne-metropole.fr
Plus d'infos sur nautiform.fr
Renseignements complémentaires auprès de l'accueil Nautiform