



ESPACE FITNESS

2024 - 2025

Gym douce

Barre au sol

Activité ciblant le travail de la souplesse, des étirements et de la posture. C'est une pratique douce, sans impact puisqu'elle se réalise au sol, sur le dos, sur le ventre ou assis.

Bien être assuré !

Stretching

Méthode de gymnastique dont l'objectif est d'assouplir le corps. Technique d'étirements dont les mouvements sont exécutés en synchronisation avec la respiration.

Sophro

Trouvez en vous les ressources nécessaires à la **réalisation de vos objectifs et de vos besoins**. Changez le regard que vous portez sur vous, sur les autres et sur le monde pour aborder les situations auxquelles vous êtes confronté **plus sereinement**.

Yoga

Le yoga est une discipline avec une grande variété d'exercices et de techniques utilisant des postures physiques, des pratiques respiratoires ainsi que de la relaxation profonde. **Un esprit sain dans un corps sain.**

Cardio

Hiit Cross Training

Ce cours mélange à la fois les techniques de High Intensity Interval Training et offre une initiation aux exercices de base du Cross Fit. Accessible à tous, c'est un cours intense qui développe musculairement et améliore le cardio.

Parfait pour se dépenser et avoir des résultats rapides !

Zumba

Cours basé sur un travail cardio avec des mouvements chorégraphiés, liés et rythmés. Inspiré des danses latino-américaines. Ce cours ludique est accessible à tous. **Un réel moment de plaisir !**

Renforcement musculaire

Abdos fessiers

Renforcement de la sangle abdominale et des fessiers, pour protéger le dos, **raffermir et tonifier les fessiers**.

Abdos Flash

Renforcement musculaire **exclusivement** sur la **sangle abdominale**.

A.F.C.

Renforcement musculaire des **quadriceps**, de la **sangle abdominale** et des **fessiers**.

Body sculpt

Travail de l'ensemble du corps avec batons, haltères et bandes élastiques.

Elastiball

Mélange d'**exercices ludiques** de renforcement musculaire global, à l'aide d'élastiques et de ballons.

Pilates

Méthode douce de **renforcement musculaire** basée sur des mouvements qui font appel, à l'ensemble des muscles (notamment abdos et plancher pelvien).

Pilates fusion

Découvrez la fusion de deux méthodes reconnues pour leur bienfaits sur le corps et l'esprit.

Du **renforcement musculaire** profond avec la méthode Pilates à la **respiration intense** du yoga, vous saurez dispenser des cours relaxants et dynamiques.



PLANNING & TARIFS FITNESS

2025

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
matin	BODY SCULPT 9h30 - 10h00	A.F.C. 9h30 - 10h15	PILATES 9h15 - 10h00	ZUMBA 9h30 - 10h15	BODY SCULPT 9h30 - 10h00	
	ABDOS FESSIERS 10h00 - 10h30		YOGA 10h00 - 10h45	ABDOS FESSIERS 10h15 - 10h45	BARRE AU SOL 10h00 - 10h30	
	STRETCHING 10h30 - 11h00	STRETCHING 10h15 - 10h45	SOPHRO 11h00 - 12h00	PILATES FUSION 10h45 - 11h30		
midi	BIKE / BODY SCULPT 12h30 - 13h15	ZUMBA 12h30 - 13h15	HIIT CROSS TRAINING 12h30 - 13h15	STEP 12h30 - 13h15	ZUMBA 12h30 - 13h15	
	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	STRETCHING 13h15 - 13h30	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	ABDOS FLASH 13h15 - 13h30	
après-midi	A.F.C. 14h30 - 15h15	PILATES 14h30 - 15h15		BODY SCULPT 14h30 - 15h00	PILATES 14h30 - 15h15	
soir	HIIT CROSS TRAINING 17h30 - 18h15	ABDOS FESSIERS 17h30 - 18h00	BODY SCULPT 17h30 - 18h00	ELASTIBALL 17h30 - 18h15		
	YOGA 18h15 - 19h15	BODY SCULPT 18h00 - 18h30	ABDOS FESSIERS 18h00 - 18h30	HIIT CROSS TRAINING 18h15 - 19h00		
		PILATES 18h30 - 19h15	YOGA 18h30 - 19h30			

ACCÈS INCLUS

au SAUNA
à la PISCINE
et aux COURS
AQUAGYM
(MATIN & MIDI)

Tarifs

TOP FITNESS (Accès illimité)	
ANNUEL	30 €/mois (soit 360 €/an)
RÉABONNEMENT ANNUEL	25 €/mois (soit 300 €/an)
ÉTUDIANT 16/25 ans	20 €/mois (soit 240 €/an)
ABONNEMENT 1 MOIS	50 €
ENTRÉE UNITAIRE (à partir de 16 ans) Accès fitness + piscine	14 €

TOP FITNESS (WEEK-END) *	
ANNUEL	14 €/mois (soit 168 €/an)
TOP MORNING (Accès avant 11h)	
ANNUEL	22 €/mois (soit 264 €/an)

* Fermeture du centre Aquatropic les dimanches de novembre à mars

PIECES À FOURNIR LORS DE VOTRE ABONNEMENT :
1 photo / une copie de votre pièce d'identité / votre RIB
si paiement par prélèvements /
un Certificat médical (facultatif)

39, rue de l'Hostellerie - 30 900 NÎMES
T: 04 66 38 31 00 - contact@nimes-aquatropic.com
facebook.com/aquatropic30

Visitez notre site

