



# PLANNING COURS COLLECTIFS

COURS SUR INSCRIPTION – ACCÈS AUX PISCINES COMPRIS

COURS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
AQUAGYM	12h00 17h30 20h00	12h00 17h30 18h30 19h30 20h30	12h00 18h30 19h30 20h30	12h00 18h30 19h30 20h30	12h00 17h30 18h30 19h30 20h30	10h00 11h00 12h00	08h30 09h30 10h30
LES PETITS POISSONS						08h00 09h00 13h00 14h00 15h00	
PILATES	09h30 10h30 19h00 20h00		19h00				
PILATES PRÉNATAL	11h30						
GYM SENIORS		09h30					
TRAVAIL POSTURAL RESPIRATOIRE		12h00 17h00					
SOFT GYM					13h30		
PILOXING			17h00 20h00				
ENERGY FIT	18h00						
INDOOR CYCLING			18h00				
CARDIO-SCULPT		18h30					
STRETCHING ET GYM DU DOS	19h15		19h00				
CUISSES ABDOS-FESSIERS		19h30		18h30			
BODY SOFT				19h30			

DURÉE DES SÉANCES 50 MIN. / 10 COURS COLLECTIFS EN SALLE CHF 220.– / 10 COURS AQUATIQUES CHF 230.–

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

MME G. GAUTHERON +41 (0)24 423 02 36

INFO@BAINSYVERDON.CH – BAINSYVERDON.CH – FACEBOOK.COM/LESBAINSYVERDON



Chaussures indispensables  
pour les cours en salle



## DESCRIPTION DES COURS

**AQUAGYM** Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire global en piscine.

**CAF** Renforcement spécifique des muscles des membres inférieurs, abdominaux et fessiers.

**ENERGY FIT** Renforcement musculaire, gainage et gym-posturale.

**TRAVAIL POSTURAL RESPIRATOIRE** Travail global musculaire et de la souplesse associé à la respiration.

**GYM SENIORS** Équilibre, coordination, entretien de la souplesse et de la mobilité.

**INDOOR CYCLING** Travail cardio-vasculaire et renforcement musculaire sur vélo.

**PILATES** Renforcement musculaire postural, alliant respiration, étirements et renfort du tronc.

**PILOXING** Fusion de boxe, pilates et danse, cocktail dynamique et cardio.

**SOFT GYM** Équilibre, coordination, force et souplesse.

**STRETCHING ET GYM DU DOS** Étirements et renforcement des muscles posturaux du dos

**CARDIO-SCULPT** Mélange de travail cardio-vasculaire et musculaire pour une perte optimale de calories.

**BODY SOFT** Travail dynamique de la musculature et de la souplesse générale du corps alliant exercices de gainage et de coordination.

**LES PETITS POISSONS** Cours de bébés nageurs, initiation à la flottabilité et à la motricité aquatique pour bébés âgés de 4 mois à 4 ans. Cours de 15 mn de 9h00 à 9h15, de 9h20 à 9h35 et de 9h40 à 9h55.

**PILATES PRÉNATAL** Tonification du corps et soulagement des différents maux durant les stades de la grossesse en symbiose avec l'évolution du bébé.

