

PLANNING DES SÉANCES AQUA



CSSR LES GLAMOTS - ROULLET

CH SUD-CHARENTE BARBEZIEUX

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	LUNDI	MERCREDI
9H	AQUA ACTIF			AQUA ACTIF			
10H	AQUA DOUX			AQUA DOUX			
11H							
12H				12H15 AQUA DYNAMIQUE			
13H							
14H	AQUA ACTIF		A.P.A DISPOSITIF PEPS	A.P.A DISPOSITIF PEPS			
15H	AQUA DYNAMIQUE		AQUA DYNAMIQUE			A.P.A DISPOSITIF PEPS *	A.P.A DISPOSITIF PEPS
16H						A.P.A DISPOSITIF PEPS	A.P.A DISPOSITIF PEPS
17H						A.P.A DISPOSITIF PEPS	A.P.A DISPOSITIF PEPS
18H		18H30 AQUA DYNAMIQUE				AQUA ACTIF	AQUA ACTIF
19H						AQUA ACTIF *	AQUA ACTIF

*

OUVERTURE
DES
CRÉNEAUX EN
COURS
D'ANNÉE



PLUS D'INFOS SUR NOTRE SITE WWW.SPORTSANTECHARENTE.COM

PLANNING DES SÉANCES EN SALLE

MAISON SPORT SANTE
DE BARBEZIEUX

CSSR LES GLAMOTS -
ROULLET

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	MARDI
9H	ACTIF		ACTIF		ACTIF	MARCHE NORDIQUE	
10H	EQUILIBRE			EQUILIBRE	EQUILIBRE		
11H	A.P.A DISPOSITIF PEPS PASSERELLE			A.P.A DISPOSITIF PEPS PASSERELLE			
12H30	DYNAMIQUE	SPORTIF	DYNAMIQUE	SPORTIF	DYNAMIQUE		
14H				MARCHE NORDIQUE			
15H	A.P.A DISPOSITIF PEPS	A.P.A DISPOSITIF PEPS		A.P.A DISPOSITIF PEPS	A.P.A DISPOSITIF PEPS		
16H					ACTIF		
17H	ACTIF	ACTIF	17H15 ACTIF	ACTIF	DYNAMIQUE		17H15 A.P.A DISPOSITIF PEPS
18H	DYNAMIQUE	DYNAMIQUE	18H15 DYNAMIQUE	DYNAMIQUE			
19H	DYNAMIQUE	* DYNAMIQUE		DYNAMIQUE			
20H	SPORTIF			SPORTIF			

*
OUVERTURE
DE CRÉNEAU
EN COURS
D'ANNÉE

PLANNING DES SÉANCES EN SALLE

CENTRE AQUATIQUE X'EAU
CHATEAUBERNARD

	LUNDI	MARDI	JEUDI	VENDREDI
09H		A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>		* ACTIF
10H	A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>	A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>	A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>	
11H	ACTIF		A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>	
14H				
15H				A.P.A DISPOSITIF <i>PEPS</i>

REPRISE DE LA
SÉANCE AU
RETOUR DE
PAULINE

ACTIF

SÉANCE AXÉE SUR LE GAIN DE MOBILITÉ ARTICULAIRE ET SUR LA FORCE FONCTIONNELLE, IDÉALE DANS LA PRÉVENTION DES RISQUES DE BLESSURES ET UN MIEUX ÊTRE DANS LES ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE.

DYNAMIQUE

SÉANCE AXÉE SUR UN TRAVAIL CARDIO ET DE TONIFICATION MUSCULAIRE GLOBALE. IDÉALE DANS L'ACCOMPAGNEMENT DE LA PERTE DE POIDS ET AU GAIN DE TONUS MUSCULAIRE.

SPORTIF

UN OBJECTIF SPORTIF DANS L'ANNÉE ? NOUS CRÉONS ENSEMBLE VOTRE PROGRAMME POUR L'ATTEINDRE.

EQUILIBRE

SÉANCE SPÉCIFIQUE AUTOUR DE LA STABILITÉ ET DES PRÉVENTIONS DES RISQUES DE CHUTE. IDÉALE POUR RETROUVER DE LA CONFIANCE EN SOI.

A.P.A

DISPOSITIF *PEPS*

MANQUE DE MOTIVATION, LONGUE PÉRIODE DE SÉDENTARITÉ, INCAPACITÉ À PRATIQUER DANS DES CONDITIONS CLASSIQUES ? CONSTRUISONS UN PROGRAMME QUI RÉPOND À VOS BESOINS. INCLUS DANS LE PROGRAMME : DEUX BILANS DE CONDITION PHYSIQUE ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL SUR PRESCRIPTION MÉDICALE.

A.P.A

DISPOSITIF *PEPS*
PASSERELLE

PROGRAMME DE 6 MOIS SUR PRESCRIPTION MÉDICALE. AU TERME D'UN SÉJOUR DE RÉÉDUCATION OU EN AFFECTION DE LONGUE DURÉE (CANCER, PATHOLOGIE NEUROLOGIQUE, ...) RETROUVEZ LES CLÉS POUR RÉAPPRENDRE À BOUGER ET INTÉGRER L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS VOTRE QUOTIDIEN. QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE AGIT COMME UN VÉRITABLE TRAITEMENT NON MÉDICAMENTEUX.

**MARCHE
NORDIQUE**

ACTIVITÉ PHYSIQUE DE PLEIN AIR, VENEZ DÉCOUVRIR VOTRE RÉGION À TRAVERS LES CHEMINS DE RANDONNÉE. PLUS DE 300 PARCOURS SUR L'ANNÉE. 2 SORTIES HEBDOMAIRES AVEC 3 NIVEAUX D'ENCADREMENT. **NIVEAU SANTÉ** : 3 À 4KM À PETITE VITESSE, **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** : 6 À 9KM À 5KM/H DE MOYENNE, **NIVEAU SPORTIF** : 8 À 12KM À 6,5KM/H DE MOYENNE

AQUA DOUX

SÉANCE AXÉE SUR LA MOBILITÉ ARTICULAIRE, LA DÉTENTE ET LA RELAXATION. IDÉALE POUR GAGNER EN ZÉNITUDE.