



* Vacances zone A

Vacances d'hiver

Du samedi 13 février 2010
au dimanche 28 février 2010

Vacances de printemps

Du samedi 10 avril 2010
au dimanche 25 avril 2010

Vacances d'été

Du vendredi 2 juillet 2010
au mercredi 1er septembre 2010

Vacances de la Toussaint

Du samedi 23 octobre 2010
au mercredi 3 novembre 2010

Vacances de Noël

Du samedi 18 décembre 2010
au dimanche 2 janvier 2011
Fermé le 24, 25/12, 31/12 et 1/01

Fermeture hebdomadaire le lundi.

**Fermeture pour vidange bi-annuelle
du 1er au 8 mars 2010
et du 30 août au 12 septembre minimum**

SALLE DE REMISE EN FORME DESCRIPTION DES COURS COLLECTIFS (45 min)

BODY PUMP (BP)

Le moyen le plus rapide pour être en forme. Tonifier, renforcer vos muscles et brûler vos graisses. Des exercices chorégraphiés avec une barre aux poids variables pour atteindre vos objectifs tout en vous amusant.

STEP

C'est une discipline idéale pour affiner sa silhouette associant endurance et esthétique. Le step est une petite marche ajustable autour de laquelle on adapte des chorégraphies en fonction de niveau variable et en fonction des attentes de chacun. Le cours permet un travail cardio-vasculaire de type « aérobic » Simple, complet, athlétique et amusant, accessible à tous y compris les débutants, facile à suivre mais plein de surprises de réjouissances pour vous mettre en forme en un temps record.

STEP SCULPT

Cours de step non chorégraphié avec tonification musculaire sur l'ensemble du corps.

BODY BALANCE (BB)

Le passeport vers le bien-être physique et mental basé sur un mélange Tai-chi chuan, yoga, pilate, stretching et relaxation... Une solution adaptée pour lutter contre le stress et le mal de dos permettant de fortifier le corps en profondeur, de le tonifier et de lutter contre les douleurs musculaires et articulaires, bénéfique à tout âge.

CUISSES - ABDOS - FESSIERS (CAF)

Ensemble d'exercices visant le renforcement et la tonification des cuisses, des abdos et des fessiers pour améliorer la silhouette. Tous niveaux.

GYM-BALL

Discipline utilisant un gros ballon pour travailler la tonification, les étirements, et la rééducation du dos. Il aide à mieux maîtriser son corps par la prise de conscience des différentes postures de celui-ci. Tous niveaux.

STRETCHING

Techniques d'étirements ou tous les mouvements sont exécutés lentement afin d'allonger les muscles. Cette technique recherche et préserve la mobilité des articulations, l'aisance gestuelle, le relâchement. Tous niveaux.

QU'EST-CE QUE L'AQUA GYM ? (45 min)

L'AQUA-GYM ne se confond pas avec la natation traditionnelle, elle ne poursuit pas les mêmes objectifs. C'est une pratique aquatique accessible à tous, elle maintient les capacités physiques des pratiquants, elle est non traumatisante pour l'organisme.

L'aspect ludique et la convivialité des cours sont une rupture avec la vie quotidienne.

Elle mise sur le maintien et le développement corporel en lui-même ainsi que sur l'équilibre général. Son but est l'amélioration des aptitudes physiques et physiologiques, mais aussi la recherche d'une meilleure disponibilité nautique, d'une détente mentale et d'un développement morphologique harmonieux.

Nous n'avons pas tous le même âge, ni la même condition physique, c'est la raison pour laquelle nous vous proposons différents cours qui permettront à chacun de trouver des séances mieux adaptées à sa capacité physique.

1. AQUA-GYM (AG) : Sculpter son corps

Activité accessible à tous, permet un travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire, favorisant le raffermissement et le remodelage.

2. AQUA-FITNESS (AF) : En apesanteur (grand bain).

Cours cardio-vasculaire offrant un entraînement adapté aux possibilités de chacun.

Aqua-jogging et tonification du corps avec du matériel de flottaison.

3. AQUA-DYNAMIC (AD) : Coaching-training

Cours d'aqua-gym sportif, complet, ludique et rythmé grâce à des musiques entraînantes et des exercices dynamiques utilisant la résistance de l'eau.

Le public pourra être accueilli à partir de 16 ans révolus, sous réserve d'une autorisation parentale. Les séances sont animées par une équipe d'éducateurs sportifs territoriaux des A.P.S.

L'équipe sera heureuse de partager avec vous ces moments de défolement et de bien-être.

HORAIRES 2010

(sous réserve de modification
des horaires Juillet/Août 2010)



Quartier Miégesolles

26130 SAINT PAUL TROIS CHATEAUX

Tél : 04 75 04 50 88 - Fax : 04 75 96 22 11

sp2003@mairie-saintpaultroischateaux.fr

HORAIRES SAINT PAUL 2003

ACTIVITÉS	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PISCINE	12 h à 14 h	12 h à 19 h	12 h à 14 h	12 h à 19 h	12 h à 18 h	10 h à 18 h
	18 h à 22 h		16 h 30 à 19 h			
	10 h à 22 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h
BEBES NAGEURS de 6 mois à 3 ans					9 h 45 à 10 h 30 (30 min)	
AQUA-BAMBINS de 3 à 6 ans		10 h 00 à 11 h 50 (3 créneaux de 30 min)				
GYMNASTIQUE PRÉNATALE		11 h 15 à 12 h 00		18 h 45 à 19 h 30		
LEÇONS DE NATATION ENFANT à partir de 6 ans	17 h 30	17 h 30	17 h 30	17 h 30	2 fois par semaine pendant 5 semaines (leçon de 30 mn)	
MINI-GOLF	10 h à 21 h 30	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 17 h 30	10 h à 17 h 30
	10 h à 21 h 30	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 17 h 30	10 h à 17 h 30
BADMINTON PING PONG	10 h à 22 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h
	10 h à 22 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 19 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h
BOWLING BILLARD	18 h à 24 h	14 h à 24 h	18 h à 24 h	18 h à 24 h	15 h à 01 h	13 h 30 à 18 h
	14 h à 24 h	14 h à 24 h	14 h à 24 h	14 h à 24 h	15 h à 01 h	13 h 30 à 18 h
SQUASH Heures pleines: 18 h 15 à 20 h 45	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 17 h
	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 23 h	10 h à 17 h
FORME	9 h à 21 h	9 h à 20 h 30	9 h à 20 h 30	9 h à 20 h	10 h à 13 h	10 h à 18 h
SAUNA HAMMAM BAIN A REMOUS	9 h à 21 h	9 h à 20 h	9 h à 20 h	9 h à 20 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h
	10 h à 21 h	10 h à 20 h	10 h à 20 h	10 h à 20 h	10 h à 18 h	10 h à 18 h

Arrêt des entrées 1/2 heure et arrêt des activités 1/4 heure avant l'heure de fermeture.

■ Vacances scolaires Zone A* et jours fériés

PLANNING FORME

	MARDI			MERCREDI			JEUDI			VENDREDI			SAMEDI			DIMANCHE		
	S	P	M	S	P	M	S	P	M	S	P	M	S	P	M	S	P	M
9 h					*													
10 h	GB				AG				*									
11 h					CAF						BP			CAF			AG	??*
12 h																		
12 h 25		AD			*				AG		*STEP							
13 h	BP				STEP			CAF			AND SCULPT							
14 h											*			AF				
15 h	*								*					*				
16 h	CAF								GB									
17 h																		
18 h					*				STEP					CAF				
18 h 25	STEP				BP				AND SCULPT									
19 h	BP				STR			BP			STEP			AF				
19 h 20					AF			AD										
20 h	BB				STEP				CAF									
21 h					AND SCULPT													

S : studio - P : piscine - M : musculation. ** Cours surprise

* Cours non maintenus pendant les vacances scolaires

■ Cardio - ■ Cardio & renforcement musculaire - ■ Renforcement musculaire & force
 ■ Renforcement musculaire & souplesse - ■ Présence d'éducateur sur le plateau musculation

BB : Body Balance - BP : Body Pump - STEP : Step - STEP SCULPT : Step Sculpt - GB : Gym-Ball
 AD : Aqua-Dynamic - AG : Aqua-Gym - AF : Aqua-Fitness - CAF : Cuisses, Abdo, Fessiers - STR : Stretching