



## CENTRE AQUATIQUE de CHATELAILLON PLAGE

BP 56

Tél 05 46 56 44 11

Répondeur Horaires : 05 46 56 23 64

[Cente-aquatique@chateilaillonplage.fr](mailto:Cente-aquatique@chateilaillonplage.fr)

[www.centre-aquatique.com](http://www.centre-aquatique.com)

### GYM en SALLE

Vous rêver de modifier votre silhouette, de retrouver un ventre plat, des hanches minces, des fesses rondes et musclées, une poitrine haute et ferme, tout cela dans la bonne humeur et le dynamisme.

Dans notre salle, chacun travaille à son rythme avec du matériel léger (haltères, lests, élastiques, médecine-balls, bâtons, ballons lestés). Les exercices sont variés et travaillent toutes les parties du corps (abdominaux, hanches, fessiers, bras) sans oublier le souffle et la respiration (qui permettent de maintenir et d'enchaîner la séance) ainsi que la coordination des mouvements (circuit training, step, enchaînements musicaux etc...).

Pour finir chaque séance, nous privilégions le stretching, qui permet d'étirer le muscle et la chaîne musculaire sollicités auparavant, afin de redonner à la fibre sa dimension initiale en procurant détente et bien-être et amélioration de la souplesse.

Le professeur a le souci constant de corriger les mauvaises postures, car un bon placement du dos est primordial

Vous rêver de modifier votre silhouette, de retrouver un ventre plat, des hanches minces, des fesses rondes et musclées, une poitrine haute et ferme, tout cela dans la bonne humeur et le dynamisme.

Dans notre salle, chacun travaille à son rythme avec du matériel léger (haltères, lests, élastiques, médecine-balls, bâtons, ballons lestés). Les exercices sont variés et travaillent toutes les parties du corps (abdominaux, hanches, fessiers, bras) sans oublier le souffle et la respiration (qui permettent de maintenir et d'enchaîner la séance) ainsi que la coordination des mouvements (circuit training, step, enchaînements musicaux etc...).

Pour finir chaque séance, nous privilégions le stretching, qui permet d'étirer le muscle et la chaîne musculaire sollicités auparavant, afin de redonner à la fibre sa dimension initiale en procurant détente et bien-être et amélioration de la souplesse.

Le professeur a le souci constant de corriger les mauvaises postures, car un bon placement du dos est primordial.

### PRENDRE DU PLAISIR EN BOUGEANT SON CORPS RESTE NOTRE PREOCCUPATION PRINCIPALE

### HORAIRES

**Période scolaire (hors vacances d'été, nous consulter pour les petites vacances)**

**Lundi : 10h, 18h15 et 19h15**

**Mardi : 12h30, 18h30 et 19h30**

**Jeudi : 18h15 et 19h15**

**Vendredi : 18h30 et 19h30**

### TARIFS DE L'ACTIVITE

**Période courte (droit d'entrée compris)**

#### Tout public

1 séance 5€

Forfait 10 séances 44€

Forfait trimestriel\* 93€

#### Passeport (Châtelailon-Angoulins)

1 séance 4,30€

Forfait 10 séances 38,50€

Forfait trimestriel\* 80€

#### Comité d'entreprise

Forfait 10 séances 39,50€

Forfait trimestriel\* 83€

\* Sans limitation de séances