



"Découvrez l'athlète qui se cache en vous !"

Cours de cyclisme en salle, dans le cadre duquel vous roulez au rythme d'une musique entraînante. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton par monts et par vaux, sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et "l'interval training". La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.
Durée : 30 ou 45 mn

Aquarythmo

"Faites éclabousser vos sens..."

Activité aquatique rythmée et chorégraphiée. La combinaison des mouvements sur des musiques endiablées vous garantit un excellent modelage de la silhouette. Durée : 45 mn

Aquapower

"Laissez déborder votre énergie !"

Entraînement intensif du haut du corps en milieu aquatique dont l'objectif est de développer et renforcer son tonus musculaire.
Durée : 45 mn



Rue de la Chapelle
77990 Le Mesnil Amelot

0 971 000 000

www.plaineoxygene.com



Communauté de Communes
de la Plaine de France

Plaine Oxygène - S.A.S. au capital de 37 000 € - Siège social : La pièce du Gué, rue de la Chapelle 77990 Le Mesnil Amelot - RCS MEAUX 523 204 998 00018.

LES ACTIVITÉS FORME



www.plaineoxygene.com



Pilates

"Ouvrez votre esprit, écoutez vos sens"

Cours permettant de rééquilibrer votre corps en se concentrant sur les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Grâce à cette méthode, vous comblerez les lacunes musculaires et soulagerez les tensions. Le travail de respiration fera également partie intégrante de la séance. Durée : 45 ou 60 mn



"Découvrez votre corps autrement"

Activité physique associant des exercices de Yoga, Tai chi et Pilates, permettant d'acquérir force et flexibilité, concentration et calme. La respiration contrôlée, la concentration et une série d'étirements structurée, de mouvements et de postures, associés à des musiques savamment choisies, contribuent à créer un entraînement harmonieux. Durée : 55 mn

Aquabalance

"Laissez-vous porter"

Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire, stretching et équilibre. Les propriétés de l'eau vous permettront d'acquérir un développement harmonieux de l'ensemble du corps. Durée : 45 mn

OBJECTIF VITALITÉ

AquaFit *"Dessinez-vous un corps harmonieux"*

Cours aquatique dynamique accessible à tous. Une dominante cardio-vasculaire conjuguée à un ensemble de mouvements favorisant l'endurance du haut et du bas du corps. Durée : 45 mn

Aquaforme *"Fabriquez-vous une nouvelle condition physique"*

Cours rythmé et complet, un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique. Améliorez vos capacités physiques telles que force et endurance. Durée : 45 mn

Step *"Suivez le mouvement"*

Cours d'activation cardio-vasculaire chorégraphié avec une marche. Cette discipline améliore le souffle, brûle les calories et développe la coordination et l'équilibre. Durée : 45 ou 60 mn

L.I.A. (Low Impact Aérobie) *"Bougez à notre rythme"*

Séance chorégraphiée d'activation cardio-vasculaire sans saut. Elle a pour vocation d'améliorer vos capacités respiratoires et d'affiner votre silhouette. Durée : 30 ou 45 mn

100% C.A.F. (Cuisses Abdos Fessiers)

"Dessinez-vous une nouvelle silhouette"

Séance de renforcement musculaire ciblant les cuisses, les abdominaux ainsi que les muscles fessiers. Grâce à une pratique régulière, vous obtiendrez rapidement un nouveau galbe et un raffermissement des tissus musculaires. Découvrez aussi les séances 100% adbo ou Abdos-Fessiers. Durée : variable



"Dansez maintenant !"

Grâce à des mouvements latino simples mais terriblement tendance, Zumba est le programme parfait pour quiconque cherche à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui. Durée : 45 mn



Aquabiking *"Relèverez-vous ce nouveau défi ?"*

Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio vasculaire et respiratoire. Il affine la silhouette, tonifie le corps, améliore le retour veineux. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants. Durée : 30 mn

Aquajogging *"Libérez vos mouvements"*

Cours rythmé en eau profonde, à dominante cardiovasculaire avec des exercices du bas du corps et de la sangle abdominale. Durée : 45 mn

Aquabuilding *"Repoussez vos limites"*

Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle type hydrotones. Vous désirez 100% de sensations musculaires, ce cours est fait pour vous. Durée : 45 mn

Aquaboxing *"La vie est un combat, battez-vous !"*

Séance basée sur la technique pieds-poings des arts martiaux conjuguée à la résistance de l'eau. Vous développerez votre endurance et votre condition physique. Durée : 45 mn



"En aurez-vous la force ?"

Cours original avec poids et haltères qui sculpte, renforce et tonifie tout votre corps rapidement ! En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories et raffermir votre silhouette. Durée : 60 mn



"Offrez-vous les moyens d'être plus fort"

Séance intense qui renforce et tonifie le centre du corps, améliore la force fonctionnelle et l'équilibre tout en vous aidant à prévenir les blessures. Loin d'être un programme d'entraînement classique, il met l'accent sur les muscles profonds et la force. Durée : 30 mn



"Exprimez la rage qui est en vous !"

Cours cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. Durée : 60 mn