

## les COURS

**AQUA DOUCE :** Entretien votre condition physique et votre souplesse grâce aux bienfaits de l'eau. Tonifiez en douceur, idéal pour commencer le sport.

**STRETCHING :** Apprenez à détendre et relâcher tous les segments de votre corps au cours d'exercices respiratoires. Optimisez votre souplesse, vivez une sensation de bien-être.

**AQUA BODY :** Entretien votre condition physique et tonifiez votre corps grâce à ce programme de renforcement musculaire en piscine.

**CAF :** Entretien votre ceinture abdominale, vos fessiers et vos cuisses. Efficace pour obtenir rapidement un ventre plat et re-dessiner votre silhouette.

**BODY GYM :** Entretien votre condition physique. Affinez, tonifiez l'ensemble du corps grâce à ce programme de renforcement musculaire.

**BODY BALANCE :** Associez des exercices de yoga, tai chi et pilates pour acquérir force et flexibilité, réduire votre niveau de stress et vivre une sensation durable de bien-être et de calme.

**PILATES :** Concentration, contrôle, centre de gravité, respiration, fluidité, précision, enchaînement et isolement, la méthode Pilates, c'est muscler son corps autrement.

**STEP :** Brûlez des calories et amincissez votre silhouette dans une ambiance dynamique à l'aide d'un step.

**ZUMBA :** Combinez les bienfaits de l'aérobic et le plaisir de la danse sur des rythmes latinos. Brûlez des calories en vous amusant !

**BODY TRAINING :** Succession d'ateliers en salle pour vous raffermir et améliorer votre endurance cardio-respiratoire.

**AQUA BOXE :** Défilez vous dans l'eau au cours d'une séance tonique inspirée des arts martiaux. Améliorez votre capacité cardio-vasculaire, renforcez vos muscles et travaillez votre équilibre.

**CX WORK :** Renforcez en 30' vos abdos et lombaires pour améliorer votre posture, éviter les maux de dos et avoir un ventre plat.

**BODY PUMP :** Améliorez rapidement votre condition physique grâce à l'utilisation en mouvements répétés de poids variables. Brûlez des calories, tonifiez votre corps et augmentez votre force.

**AQUA TRAINING :** Des ateliers se succèdent dans l'eau pour à la fois gagner en capacité cardio-vasculaire et renforcer votre corps à l'aide de petit matériel.

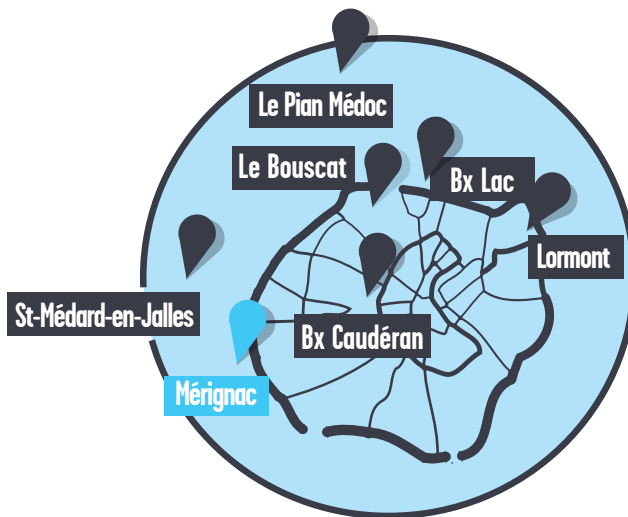
**412® :** Repoussez vos limites dans ce cours associant travail dynamique sur tapis de course et renforcement musculaire. Courir, soulever, transpirer, recommencer, en groupe on y arrive mieux !

**AQUA MINCEUR :** Immergez votre corps pour une séance de sport 100% silhouette ! Brûlez des calories au cours d'un travail cardio-respiratoire intensif qui utilise la résistance de l'eau.

**BODY ATTACK :** développez votre endurance et votre force dans une ambiance haute en énergie. Brûlez des calories en combinant des mouvements athlétiques sous forme d'interval training.

**RPM :** Perdez du poids et améliorez votre endurance cardio-respiratoire grâce à ce programme de cyclisme en salle. Tonifiez vos muscles et gagnez en force sans prendre de volume musculaire.

find your



1 adhésion =  
7 clubs  
sur  
Bordeaux  
Métropole

**Bordeaux Caudéran**  
139 Avenue d'Ares  
33200 Bordeaux  
05 56 98 55 72

**Bordeaux Lac**  
Centre Commercial  
Le Lac  
33300 Bordeaux  
05 56 69 11 63

**Le Bouscat**  
110 Avenue Léon Blum  
33110 Le Bouscat  
05 56 02 05 59

**Lormont**  
75 Rue Édouard Herriot  
33310 Lormont  
05 56 74 25 91

**St Médard-en-Jalles**  
11 Av. de Berlican  
33160  
St Médard-en-Jalles  
05 56 17 43 98

**Le Pian Médoc**  
Route de Pauillac  
(face Centre Leclerc)  
33290 Le Pian Médoc  
05 56 96 25 23

**Club Mérignac**

5 Rue Hipparque Village Oxlane  
33700 Mérignac

Du lundi au jeudi : 09h00-21h00 - Vendredi : 9h00-20h30

Samedi : 09h30-15h30 - Dimanche : 10h00-13h00

05 56 47 93 68



mon **PLANNING 2015/2016**  
**Club Mérignac**

**AQUALIGNE**  
mon club de sports

 [aqualigne.com](http://aqualigne.com)

# LUNDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H00-11H00 <b>BODY BALANCE</b>	10H30-11H20 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	11H30-12H15 <b>AQUABIKE</b> [R]	
12H15-12H45 <b>CX WORX</b>	12H30-13H20 <b>AQUA MINCEUR</b>	12H30-13H30 <b>RPM</b>	
12H45-13H30 <b>ZUMBA</b>	17H00-17H50 <b>AQUA TRAINING</b>		
18H30-19H20 <b>RPM</b>	18H00-18H50 <b>AQUA BOXE</b>	19H00-19H50 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	
19H40-20H30 <b>BODY BALANCE</b>	20H00-20H45 <b>AQUABIKE</b> [R]	17H30-18H20 <b>STEP</b>	

# MARDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H30-11H20 <b>BODY GYM</b>	10H30-11H20 <b>AQUA DOUCE</b>	09H30-10H20 <b>AQUA BODY</b>	
12H30-13H30 <b>ATTACK GYM</b>	12H30-13H20 <b>AQUA BOXE</b>	12H30 > 13h30	
17H30-18H00 <b>CAF</b>	17H30-18H20 <b>AQUA MINCEUR</b>	18H00-18H30 <b>BALANCE FLEX</b>	
18H30-19H00 <b>BODY ATTACK</b>	18H30-19H20 <b>AQUA BODY</b>	19H00-19H30 <b>BODY PUMP</b>	
19H30-20H00 <b>CX WORX</b>	19H30-20H20 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	19H30-20H20 <b>RPM</b>	

# MERCREDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H30 > 11h30		09H30-10H20 <b>CAF</b>	
12H30-13H20 <b>RPM</b>	12H30-13H20 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	13H30-16H30 <b>NATATION</b>	
12H30-13H30 <b>BODY PUMP</b>	17H00-17H45 <b>AQUABIKE</b> [R]		
18H00-18H50 <b>BODY ATTACK</b>	18H00-18H50 <b>AQUA BODY</b>	19H00-19H30 <b>CX WORX</b>	
19H00-19H30 <b>CX WORX</b>	19H00-19H50 <b>AQUA BOXE</b>	19H40-20H40 <b>URBAN RAEGGAETON</b>	
20H00-20H50 <b>AQUA TRAINING</b>	19H30 > 20h30		

# JEUDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H30-11H20 <b>AQUA BODY</b>		09H30-10H20 <b>AQUA DOUCE</b>	
12H30-13H30 <b>ATTACK CX</b>	12H30-13H20 <b>AQUA BODY</b>	17H30-18H00 <b>BODY ATTACK</b>	
18H30-19H00 <b>BALANCE FORCE</b>		17H30-18H20 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	18H30-19H20 <b>RPM</b>
19H00-19H30 <b>BODY PUMP</b>	18H30-19H20 <b>AQUA MINCEUR</b>	19H40-20H40 <b>BODY BALANCE</b>	
19H30 > 20h30		19H30-20H15 <b>AQUABIKE</b> [R]	

# VENREDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H30-11H20 <b>RPM</b>	10H30-11H15 <b>AQUABIKE</b> [R]	09H30-10H20 <b>AQUA BODY</b>	
12H30 > 13h30	12H30-13H30 <b>BODY BALANCE</b>	12H30-13H20 <b>AQUA TRAINING</b>	17H30-18H30 <b>BODY PUMP</b>
18H30 > 19h30		18H40-19H30 <b>ZUMBA</b>	17H00-18H00 <b>NATATION</b>
18H30 > 19h30		18H00-18H50 <b>AQUA BODY MINCEUR</b>	19H00-19H45 <b>AQUABIKE</b> [R]

# SAMEDI

4:12 FITNESS		PISCINE	
10H00-10H50 <b>BODY GYM</b>	09H30-11H00 <b>BÉBÉ NAGEUR</b>	11H00-11H50 <b>RPM</b>	
11H00-11H50 <b>RPM</b>		11H00-12H00 <b>BÉBÉ NAGEUR</b>	
12H00 > 13h00		12H30-13H20 <b>AQUA BODY</b>	
13H30-15H30 <b>NATATION</b>		12H30-13H20 <b>AQUA BODY</b>	

# DIMANCHE

FITNESS PISCINE

10H10-11H00  
**AQUA BODY MINCEUR**

11H10-12H00  
**BODY GYM**

[R] Cours sur réservation

ENFANTS Cours de 30 mn

Entretien et développer son tonus musculaire, augmenter sa souplesse.

Se défouler en s'amusant.

Sculpter sa silhouette et bruler des calories.

Développer son énergie, perdre du poids et améliorer sa capacité cardio-respiratoire.