



THERMES MARINS
MONTE · CARLO

DESCRIPTIF COURS COLLECTIFS

AQUA CIRCUIT TRAINING

- Cours cardio vasculaire “haute intensité”
- Circuit tournant avec gros matériel Bike, trampoline, haltère, aqua boat...
- Totalité du corps

AQUA BODY

- Cours “haute intensité”
- 20' de travail sur le haut du corps
- 15' de travail sur le bas du corps

AQUA ZEN

- Cours “faible intensité”
- Accès sur la détente, la respiration, la posture, le travail de gainage
- Tout public adulte

AQUA FIGHT

- Cours cardio “haute intensité”
- Enchaînement mouvement de boxe: coup de pieds, coup de poing pendant 20'
- 15' de travail sur les abdos

AQUA MOVE

- Cours “moyenne intensité”
- Différents types de déplacements et positions avec ou sans matériel
- Peut inclure des immersions
- Aisance aquatique requise

RENFO MUSCULAIRE

- Cours “haute intensité”
- Renforcement musculaire
- Totalité du corps
- Avec ou sans petit matériel (charge entre 1kg et 3kg)

CUISSE - ABDOS - FESSIERS

- Cours “moyenne intensité”
- Renforcement musculaire
- Cuisses, abdos, fessiers
- Avec ou sans matériel

POSTURES ET ÉTIREMENTS

- Cours “faible intensité”
- Différents exercices d'équilibre et travail de schéma corporel
- Exercices d'étirement actif ou passif et travail de la souplesse

PILATES DÉBUTANT - INTERMÉDIAIRE

- Cours “moyenne intensité”
- Exercices physiques basée sur la force, la souplesse et la maîtrise du mouvement

Débutant: exercices sans matériel basés sur les principes fondamentaux

Intermédiaire: exercices avec petits matériels

HIT 30' ET ABDOS 15'

- Cours “haute intensité”
- 30' d'entraînement fractionné d'exercices en ANAEROBIE
- 15' d'enchaînement d'exercices d'abdominaux

ENTRAÎNEMENT CARDIO

- Cours “haute intensité”
- Entraînement en AEROBIE: endurance cardiovasculaire