

PLANNING STUDIO GRAVITY

LUNDI	10h15 - 11h00 PILATES	12h30 - 13h15 TRAINING	14h15 - 15h00 PILATES	18h00 - 18h45 PILATES	18h45 - 19h30 PILATES	19h30 - 20h15 TRAINING
MARDI	9h30 - 10h15 PILATES	10h30 - 11h15 TRAINING		17h15 - 18h00 PILATES	18h30 - 19h15 TRAINING	19h15 - 20h00 PILATES
MERCREDI				18h00 - 18h45 TRAINING	19h15 - 20h00 TRAINING	20h00 - 20h45 PILATES
JEUDI	10h15 - 11h00 PILATES	12h30 - 13h15 TRAINING	14h15 - 15h00 PILATES	18h00 - 18h45 TRAINING	18h45 - 19h30 PILATES	
VENDREDI	10h15 - 11h00 PILATES	12h30 - 13h15 PILATES		18h15 - 19h00 TRAINING	19h00 - 19h45 PILATES	
SAMEDI	9h00 - 9h45 TRAINING	9h45 - 10h30 TRAINING				

PLANNING HBX

LUNDI			18h00 BOXING	18h45 MOVE	
MARDI		12h30 BOXING			
MERCREDI			18h00 CALORIES BURNER	18h45 CALORIES BURNER	
JEUDI		12h30 PILATES MOBILITE	18h00 BOXING		
VENDREDI			17h30 PILATES SWISS BALL	18h35 FUSION	19h15 BOXING
SAMEDI	9h45 PILATES SWISS BALL	10h30 BOXING			

URBAN Aqua Fitness

NOS ABONNEMENTS ANNUELS

OFFRE CI-CONTRE NON CUMULABLE

Frais d'adhésion : 140€ la première année
Frais de maintenance des applications : 12€/an
Option de suspension : +2€/mois

PRIVILEGE	1 séance / semaine au choix :	OU	Fitness illimité (sans RPM/Sprint)
PREMIUM	2 séances / semaine au choix :	OU	Fitness illimité + 1 séance / semaine au choix :
PREMIUM +	Fitness + Aqua illimité	OU	Fitness illimité + 3 séances / semaine au choix :
ALL INCLUSIVE	Toutes les activités en illimité		

15 jours satisfait ou remboursé

URBAN Aqua Fitness

Ouvert 7j/7j

Aquabiking - Aquagym
Cours Fitness - Studio Biking
Studio Pilates
Cross Training

www.urbanaquafitness.com
Tél : 01 64 49 05 41
Mail : info@urbanaquafitness.com

URBAN AQUA FITNESS
5 allée St Fiacre - Zone des Gravier
91310 Monthéry (à côté de Picard)

HORAIRE D'OUVERTURE :
Du Lundi au Vendredi de 9h00 à 21h15
Les Samedis et Dimanches de 8h45 à 13h15

@urban_aqua_fitness
@urbanaquafitness

PLANNING AQUA FITNESS

LUNDI		10h00 aquabodybike	12h30 aquabodybike		19h15 aquabodybike
MARDI	9h30 aquabodybike		12h30 AQUA GYM	17h15 AQUA GYM	18h15 AQUA GYM + 19h15 AQUA GYM
MERCREDI		10h30 aquabodybike	12h30 AQUABDOCUISSES		18h00 AQUABDOCUISSES 20h00 aquabodybike
JEUDI		10h30 AQUABDOCUISSES	14h30 aquabodybike		18h30 AQUA COMBO 19h30 AQUA COMBO
VENDREDI		10h00 aquabodybike	12h30 aquabodybike	17h45 aquabodybike	18h45 AQUA GYM +
SAMEDI	9h30 AQUA GYM	10h30 AQUA GYM +	11h45 aquabodybike		
DIMANCHE	9h45 AQUABDOCUISSES	10h45 aquabodybike			

NOS COURS D'AQUA

AquaAbdoCuisses : L'AquaAbdoCuisses est un mélange entre de l'AquaGym avec un zoom sur les abdos/fessiers et de l'AquaBike (cours chorégraphié de vélo qui se pratique dans un bassin). L'intégralité du cours se déroule dans l'eau. L'intensité des efforts varie pour brûler un maximum de calories et améliorer votre endurance. Par ailleurs ce cours est parfaitement accessible quel que soit votre niveau sportif.

AquaBodyBike : L'Aquabodybike est un cours choregraphié de velo qui se pratique dans un bassin. L'intensité des efforts varie pour brûler un maximum de calories et améliorer votre endurance. Par ailleurs, ce cours est parfaitement accessible quel que soit votre niveau sportif.

AquaCombo : L'AquaCombo on est un sport aquatique ultra-complet qui fait travailler toutes les parties de votre corps. Il présente l'avantage de mélanger la pratique sur le vélo et sans le vélo sur un même cours. Les participants s'amuse et se musclent sans même s'en rendre compte. En plus d'un renforcement profond des muscles, l'AquaCombo permet de gagner en endurance, améliore votre souffle et vous aide à mieux gérer votre stress.

AquaGym : L'Aquagym est tout simplement un cours de gymnastique, pratiqué dans l'eau. C'est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine, avec les bienfaits d'une activité sportive.

AquaGym + : L'Aquagym + est un cours collectif d'aquafitness en musique, complet et sans impact pour améliorer son endurance cardio et musculaire de manière fun et ludique.

NOS COURS DE FITNESS

BodyAttack : Le BODYATTACK™ est un cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, un instructeur LES MILLS™ vous guidera tout au long du cours – repoussant vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction.

BodyBalance : Idéal pour tout le monde, BODYBALANCE™ est un cours inspiré du yoga qui améliore votre esprit, votre corps et votre vie. Pendant le cours de BODYBALANCE, sur une bande son inspirante, vous vous assoupirez grâce à quelques mouvements simples de yoga qui englobent des éléments de Tai Chi et Pilates. La respiration fait partie intégrante de tous les exercices, et les instructeurs proposeront toujours des options adaptées pour les débutants. Vous renforcerez votre corps et quitterez le cours en vous sentant calme, centré et heureux.

BodyCombat : Venez essayer un cours de BODYCOMBAT™ et vous mènerez votre combat vers la forme, grâce aux 740 calories* que vous brûlerez. Ce cours à haute intensité inspiré des arts martiaux est sans contact et il n'y a pas de mouvements compliqués à maîtriser. Un instructeur LES MILLS™ vous poussera à augmenter l'intensité et vous permettra d'en tirer la meilleure de chaque partie. Libérez-vous du stress, amusez-vous et devenez un vrai combattant.

BodyPump : BODYPUMP™ est pour toutes les personnes qui souhaitent s'affiner, se tonifier et se remettre en forme – rapidement. En faisant un grand nombre de répétitions avec des poids légers à moyens, BODYPUMP constitue un entraînement complet du corps. Vous brûlerez jusqu'à 540 calories*. Les instructeurs vous coacheront lors de l'exécution d'exercices et de techniques dont l'efficacité est prouvée scientifiquement en vous encourageant, en vous motivant, tout cela sur un fond sonore génial ! À la fin du cours, vous vous sentirez encore plus motivé, prêt à revenir pour une dose supplémentaire pour surmonter encore plus de défis.

CORE : En faisant travailler les muscles profonds, Les Mills CORE est l'ingrédient essentiel pour un corps plus fort. Une ceinture abdominale plus tonique vous rend meilleur - dans la vie de tous les jours comme dans vos activités sportives préférées. C'est le ciment qui maintient le corps. Tous les mouvements de CXWORK possèdent des options, afin que ça soit stimulant mais accessible à tous les niveaux. Pendant l'entraînement de 30 minutes, les instructeurs vous guideront lors d'exercices avec élastiques et poids, ainsi que des exercices tels que les crunch (abdominaux) et la planche. Vous ferez également travailler vos hanches, fessiers et le bas du dos.

C.A.F. : La triptique la plus célèbre, le Cuisse Abdos Fessiers est un cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte, tonifie et raffermi les abdominaux, les cuisses et les fessiers.

Circuit HIIT : Séance de renforcement musculaire et de cardio par atelier, le tout en suivant un circuit préparé à l'avance par nos coaches.

Dance : Un cours de danse ludique et incroyablement addictif. Les Mills DANCE™ est une zone sans ego – aucune expérience de danse n'est nécessaire. Tout ce qu'il faut c'est une attitude positive et déléguée. Ne soyez pas timide. Même si vous pensez ne pas y arriver, vous finirez le cours avec la preuve que vous en êtes capable !

Gym Tonic : La Gym Tonic est un cours qui traverse les époques ! Et on comprend pourquoi ! Venez travailler plusieurs qualités physiques : améliorez votre cardio, travailler votre coordination, votre équilibre, mais surtout votre endurance musculaire !

L. I. A. : Low Impact Aerobic est un cours de cardio-training chorégraphié. Une des particularités de ce sport, c'est qu'il se pratique sans impact pour les cours débutants. Le pied reste en contact avec le sol. Ils ne comprennent donc ni sauts ni course sur place.

Pilates : Le Pilates est un cours de renforcement permettant un rééquilibrage des muscles profonds du dos et plus particulièrement des muscles lombaires et des abdominaux.

Pound Fitness : Activité physique innovante et amusante qui combine le cardio, la musculation, et le rythme, en s'inspirant du jeu de la batterie. Ce sport se distingue par l'utilisation de "Ripstix", des bâtons spécialement conçus pour simuler les baguettes de batterie, rendant chaque séance dynamique et motivante.

Special Booty : Une spécialité de chez nous, le Spécial Booty est un cours de renforcement musculaire traditionnel qui sculpte, tonifie et raffermi les fessiers tout en affinant les hanches.

STEP : Chorégraphie simple sur un step, du cardio et du fun !

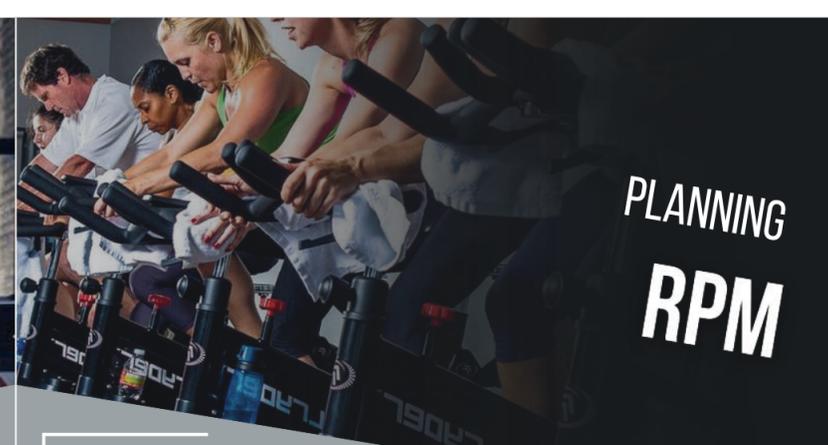
Stretching / Mind&Body : Séance relaxante d'assouplissement et d'étirement des muscles du corps. De la mobilité articulaire est ajoutée au Mind&Body.

Yoga : Le yoga est la pratique d'un ensemble de postures et d'exercices de respiration qui vise à apporter un bien être physique et mental.

Zumba : Des exercices sans "contraintes", en mêlant des mouvements à haute intensité et à basse intensité qui vous permettent de rester en forme et de garder la ligne dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde et vous verrez pourquoi les séances de remise en forme Zumba® sont des exercices qui portent bien leur nom. Super efficace ? Oui. Super amusant ? Assurément !

PLANNING FITNESS

LUNDI	9h30 - 10h15 GYM TONIC	10h15 - 11h00 MIND&BODY	11h00 - 11h45 C.A.F.	12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP	17h15 - 18h00 LES MILLS BODYBALANCE	18h00 - 18h45 LES MILLS DANCE	18h45 - 19h15 C.A.F.	19h15 - 20h15 LES MILLS BODYCOMBAT	20h15 - 21h15 YOGA
MARDI		10h15 - 11h15 LES MILLS BODYBALANCE		12h30 - 13h15 ZUMBA	17h15 - 18h00 PILATES	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYPUMP	18h45 - 19h15 <i>SPECIAL BOOTY</i>	19h15 - 20h00 LES MILLS BODYATTACK	20h00 - 20h45 ZUMBA
MERCREDI	9h30 - 10h30 PILATES			12h30 - 13h15 GYM TONIC		17h15 - 18h00 LES MILLS BODYPUMP	18h00 - 18h45 LES MILLS BODYBALANCE	18h45 - 19h45 LES MILLS BODYCOMBAT	19h45 - 20h45 POUND FITNESS
JEUDI	9h30 - 10h30 LES MILLS BODYBALANCE	10h30 - 11h30 GYM TONIC		12h30 - 13h15 LES MILLS BODYPUMP		18h00 - 18h30 <i>SPECIAL BOOTY</i>	18h30 - 19h15 LES MILLS BODYATTACK	19h15 - 20h15 PILATES	20h15 - 21h00 LES MILLS BODYPUMP
VENDREDI		10h00 - 11h00 LES MILLS BODYPUMP	11h00 - 11h45 STRETCHING	12h30 - 13h15 C.A.F.		17h45 - 18h15 CORE	18h15 - 19h00 LES MILLS BODYPUMP	19h05 - 19h50 LES MILLS BODYCOMBAT	19h55 - 20h40 STEP
SAMEDI	9h30 - 10h30 YOGA	10h30 - 11h15 GYM TONIC	11h15 - 12h00 LES MILLS DANCE	12h00 - 13h00 STEP					
DIMANCHE	9h30 - 10h15 L.I.A.	10h15 - 11h00 GYM TONIC	11h00 - 11h45 STRETCHING	11h45 - 12h30 CIRCUIT HIIT					



LUNDI		18h45 - 19h15 LES MILLS Sprint	19h30 - 20h15 RPM
MARDI		12h15 - 13h00 RPM	19h00 - 19h45 RPM
			20h00 - 20h30 LES MILLS Sprint
MERCREDI		18h15 - 19h00 RPM	19h15 - 19h45 LES MILLS Sprint
JEUDI		18h45 - 19h15 LES MILLS Sprint	19h30 - 20h15 RPM
VENDREDI		12h30 - 13h15 RPM	
SAMEDI	10h45 - 11h45 RPM XL		

NOS COURS SUR GRAVITY

Gravity Pilates : Le Gravity Pilates est un ensemble d'exercices traditionnels adaptés au Gravity. Grande liberté de mouvement grâce à sa planche mobile et à son système de poulies ajustables. Concentration, respiration, équilibre postural et renforcement des muscles profonds.

Gravity Training : Le Gravity Training est un entraînement sur machine Gravity qui sollicite le poids de corps et la gravité comme résistance. Un grand confort d'utilisation, évite les mouvements compensatoires et les blessures. Correspond à tous les besoins avec une grande variété d'objectifs.

NOS COURS DE BIKING

RPM : Le RPM™ est le cours de vélo indoor qui donne un maximum de résultats avec un minimum d'impact sur vos articulations. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui emmènera le peloton sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats. Vous contrôlez votre niveau de résistance et la vitesse pour améliorer votre condition physique au fil du temps. Pour un vrai sentiment de réussite, essayez le RPM dès aujourd'hui.

Sprint : LES MILLS SPRINT™ est un cours de 30-minutes en Interval Training de haute intensité (H.I.I.T.), qui utilise un vélo indoor pour obtenir très vite des résultats. Ce type d'entraînement intense aux résultats très rapides a un impact minime sur les articulations. La courte durée du cours LES MILLS™ SPRINT vous motivera à repousser vos limites physiques et mentales. Il est constitué de pics d'intensité où vous travaillez à votre maximum, suivis par des périodes de récupération pour vous préparer au prochain effort. En prime, vous continuerez à brûler des calories pendant les heures qui suivent.

NOS COURS DE HBX

Boxing : HBX BOXING pour réaliser des enchaînements de mouvements spécifiques aux sports de combat sur un fond musical entraînant. Alternez entre des cardios pour se défouler en donnant des coups dans le punchingball, et renforcement musculaire.

Calories Burner : Le CALORIES BURNER est un entraînement Cardio dont le but est de brûler un maximum de calories pendant et surtout après la séance, avec charge légère et/ou poids du corps.

Fusion : HBX FUSION est un entraînement complet pendant lequel vous trouverez à la fois du sport et du fun : utiliser les sangles TRX, tirer sur un élastique, jeter un ballon lesté, déplacer des poids, sauter sur une caisse ou encore courir dans une échelle de vitesse.

Move : HBX MOVE (ou TRX) est une méthode utilisant les sangles TRX, véritable révolution dans la façon de vous entraîner. Pompes, Tractions, Fentes, Abdos, revisitez les grands classiques et découvrez des exercices inédits.

Pilates Swiss Ball : Le PILATES SWISS BALL est un cours de Pilates et ses fondamentaux, adaptés sur un Swiss Ball.