











Planning

	LUNDI 9h - 21h	MARDI 9h - 21h	MERCREDI 9h - 21h	JEUDI 9h - 21h	VENDREDI 9h - 21h	SAMEDI 9h - 17h	DIMANCHE 9h - 13h
9h15	Aquagym Body-sculpt	Aquabuild	Aquagym Pilates	Stability Ball	Aquagym	Aquagym	Aquagym
10h15	Aquagym Stretching	Aquabike Body-sculpt	Aquagym CAF	Aquagym 	Aquabuild		Aquabike
11h15				Aquabike			Body-sculpt
12h15	Aquabike 	Aquagym CAF	Aquabike Body-Sculpt	Aquabuild 	Aquabike 	Aquabike	Stretching (30')
14h15		Stretching		Aquagym			
15h15	Aquagym	Aquagym		Aquabike			
17h45	Aquabike 17h30	Aquafit 17h30		Abdos Flash (15')	Body-sculpt		
18h00	Abdos Fessiers	 30'	Abdos Fessiers				
18h30	Aquagym TBC	Aquagym Cross Training	Aquabuild STEP 2	Aquafit 	Aquabike 		
19h30	Pilates	Aquabike Stability Ball	Aquagym Step DEBUTANT	Aquabike Stretching			

Cours aquatiques (45 min)

(Réservations préalables obligatoires)

Aquagym

: Entretien général de l'ensemble du corps, amélioration de la condition physique, mouvements simples et variés. Favorise le raffermissement, excellent pour le dos et les articulations.

Aquabuil

: Renforcement musculaire avec des haltères et autres accessoires offrant une résistance à l'eau.

Aquafit

: Raffermissement du bas du corps et de la ceinture abdominale. Travail cardio permettant de brûler rapidement des calories.

Aquabike

: Vélo dans l'eau et en musique. Tonification et affinement des cuisses, fessiers, abdos. Les bras sont également sollicités. Excellent pour un travail cardio-vasculaire.



Energie, plaisir, détente, convivialité...

Ouverture:

Du lundi au vendredi de 9h à 21h

Le samedi de 9h à 17h

Le dimanche et certains jours fériés de 9h à 13h.

04 74 96 80 80

ikebana-fitness.com

MERCURE

HOTEL

LYON EST - VILLEFONTAINE

20 rue Condorcet

38090 Villefontaine

Pours vos réservations:

ikerecep@mercure-villefontaine.com

• Cours collectifs :

Body-sculpt (45 min) : Cours de tonification musculaire générale. Pour augmenter l'efficacité des exercices, on utilise du petit matériel : haltère, élastiques, step... Accessible à tous.



(55 min / cours de 12h15 : 45 min) : Renforcez vos muscles et brûlez vos graisses en même temps. Exercices réalisés avec une barre à charges variables. Amélioration de la puissance, endurance et résistance musculaire.

Abdos Fessiers/CAF (30 à 45 min) : Travail spécifique de tonification des abdominaux, fessiers et cuisses.

Cross Training (45 min)

: Circuit training composé d'exercices cardio-vasculaire et musculaire. Dépense calorique maximale, travail musculaire sur tout le corps.

Stability Ball (45 min)

: Travail en douceur et en profondeur, exercices réalisés avec un gros ballon, destinés à tonifier les muscles stabilisateurs du dos et de la sangle abdominale ainsi que les grands groupes musculaires.

Abdos Flash (15 min)

: Travail ciblé sur la tonification des muscles du dos et de la sangle abdominale, permettant un raffermissement ainsi qu'une meilleure posture au quotidien.



(45 min) : Venue de Colombie, la Zumba est un mix de plusieurs danses latines et de fitness. Dynamique, fun et efficace pour améliorer sa forme et faire le plein d'énergie.

TBC

(Total Body C) (45min) : Cours complet alternant un travail cardio-vasculaire de type aérobie et un travail de tonification musculaire.



(30 min) : Le plus révolutionnaire des programmes de fitness de combat. Coups de poings, coups de pieds... en musique pour un cours dynamique et efficace proche d'un entraînement de combat. Il brûle les graisses et tonifie tout le corps en vous assurant une perte de 600 à 800 Kcal par session.

STEP

(45 min) : Cours cardio-vasculaire, chorégraphié autour d'une marche. Efficacité sur la consommation calorique, tonification des jambes et fessiers.



(40 à 45 min) : Cours sur mini trampoline, associant un travail cardio et musculaire (abdos, cuisses, fessiers). Haute dépense calorique. Simple, ludique et efficace !

Stretching

(30 à 45 min) : Etirements permettant d'améliorer la souplesse musculaire et articulaire. Prépare également le corps à l'exercice et favorise la récupération après l'effort.

Pilates

(45 min) : Cours doux composé d'un ensemble d'exercices posturaux et en mouvements. Ces exercices ont pour but de renforcer et d'étirer les muscles profonds et stabilisateurs