



LIVRET D'ACTIVITES AQUATIQUE & FITNESS



Retrouvez-nous sur www.plaineoxygene.com

Espace Aquatique

Plaine oxygène vous propose 5 bassins pour l'apprentissage, la détente et l'amusement :

- 1 bassin de 25 mètres pour les nageurs.
- 1 bassin ludique avec rivière à contre-courant
- 1 toboggan géant
- 1 bassin spécial aquafitness
- 1 bassin spécial aquabiking

L'accès illimité à l'Espace aquatique est compris dans tous les abonnements Océane.



Espace Fitness

A votre disposition, 3 espaces fitness :

- 1 salle Cardio training et musculation équipée de vélos, rameur, tapis de course, elliptiques avec plus de 40 appareils
- 1 salle fitness pour les cours collectifs
- 1 studio R.P.M unique

L'accès illimité à l'Espace Forme est compris dans les abonnements Océane Liberté, Océane Essential & Océane Excellence .



Espace Bien-être

Les adultes apprécieront la possibilité de se détendre dans cet espace privatif dédié à la relaxation.

- 1 hammam : bain de vapeur humide entre 40 et 50°C
- 2 saunas : forte chaleur sèche à 80°C
- Des jets hydro-massants
- 1 jacuzzi

L'accès illimité à l'Espace Bien-être est compris dans les abonnements Océane Basic +, Liberté, Essential & Océane Excellence.

Espace réservé aux + de 18 ans



Aquafitness

Parole du Pro !

« Allez on rigole, on bouge, on se détend ! »

Goûter aux joies et aux plaisirs de l'eau.

Evoluer dans un milieu sain en pratiquant une activité de bien-être. Notre palette Aquatique et Aquafitness, propose un large choix d'activités permettant à chacun (homme et femme), quel que soit son âge et son niveau de forme de trouver son bonheur en qualité d'efforts de sensations et de bien-être.

Benoît
Coordinateur aquatique



Aquafitness

- **AQUARELAX** : Cours dédié tout particulièrement aux personnes en quête de détente absolue.
Objectif : détente et bien-être.
- **AQUABALANCE** : Equilibre entre le stretching, la musculation et le cardio .
Objectif : travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire favorisant le raffermissement et le modelage.
- **AQUA FIT** : Cours dynamique accessible à tous. Chaque mouvement favorise l'endurance musculaire du haut et du bas du corps.
Objectif : travail dynamique qui façonne la silhouette.
- **AQUAFORME** : Entretenir la forme générale par des exercices d'une intensité modérée.
Objectif : amélioration générale de votre condition physique.
- **AQUAJOGGING** : Cours rythmé en eau profonde, à dominante cardiovasculaire avec des exercices du bas du corps et de la sangle abdominale. *Objectif : amincissement et tonification de votre corps.*

Aquafitness

- **AQUABUILDING** : 100% sensations musculaires. Travail complet du corps avec des équipements futuristes. Amateurs de sensations fortes, ce cours vous est dédié.
Objectif : gagnez vitalité et développement musculaire.
- **AQUABOXING** : Entrainement basé sur la technique pied-points des arts martiaux et de la résistance de l'eau. *Objectif : développe l'endurance et la condition physique.*
- **AQUABIKING** : Cours intense et moderne de vélo aquatique en musique. *Objectif : développe le bas du corps avec un fort travail cardio-vasculaire pour améliorer les capacités respiratoires.*
- **AQUAPOWER** : Entrainement intensif du haut du corps. *Objectif : pour développer et renforcer son tonus musculaire.*
- **AQUARYTHMO** : Faites le plein d'énergie avec cette activité rythmée et chorégraphiée. La combinaison des mouvements, sur des musiques endiablées vous garantissent un excellent entretien de votre silhouette.
Objectif : raffermissement et modelage de votre corps.

Parole du Pro !

Sportif ou non, avide de performance ou simplement à la recherche d'une activité conviviale, bienvenue dans l'espace fitness !!

Venez pratiquer la musculation et le cardio training tout en étant suivi par nos coach sportifs qui sont là pour vous encadrer et vous conseiller.

Choisissez votre cours collectif selon vos envies et vos objectifs formes. Dynamisme et jovialité seront au rendez-vous pour que vous passiez un bon moment.

Après tous ces efforts, vous aurez bien mérité d'aller vous détendre à l'espace bien être !

Emilie
Coordinatrice fitness



- **ABDO FLASH** : Renforcement musculaire ciblé des abdos. *Objectifs : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement des tissus abdominaux.*
- **C.T.A.F (Cuisses, Taille, Abdos, Fessiers)** : Renforcement musculaire en 45 mn. *Objectifs : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement abdominal pour un ventre plus dur et plus plat.*
- **C.A.F (Cuisses, Abdos, Fessiers)** : Renforcement musculaire des cuisses, des abdominaux et des fessiers. *Objectifs : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement des muscles sollicités.*
- **BODY SCULPT** : Renforcement musculaire généralisé avec du matériel. *Objectifs : augmentation de la tonicité musculaire et raffermissement des tissus.*
- **PUMP** : Renforcement musculaire généralisé avec une barre et un step. *Objectifs : augmentation de la tonicité musculaire et amélioration de la force.*
- **STEP** : Cours d'activation cardio-vasculaire chorégraphié avec une marche. *Objectifs : amélioration du souffle, perte de poids et affinement, amélioration de la coordination*

Fitness

- **L.I.A.** (Low Impact Aérobie) : Cours d'activation cardio-vasculaire chorégraphié sans saut. *Objectifs : amélioration du souffle, perte de poids et affinement.*
- **BODY ATTACK** : Cours d'activation cardio-vasculaire et de renforcement musculaire. *Objectifs : amélioration du souffle, perte de poids et tonification généralisée.*
- **R.P.M** : Le tueur de calories ! L'activité tonifie et sculpte vos jambes, vos fesses et vos hanches.

Objectifs : amélioration du souffle et brûle les graisses.

Relaxation

- **PILATES** : Méthode qui vise à l'amélioration du rendement musculaire. Développement de la force et de la souplesse.
- **STRETCHING** : Etirement et allongement musculaire, relâchement corporel. Amélioration de la souplesse musculaire et de l'amplitude ostéoarticulaire.
- **STRETCH N'FORME** : Reprenez en douceur une activité sportive, tonifiez-vous toute en effectuant des mouvements en souplesse pour améliorer votre posture.

Et un peu de danse avec ...

- **ZUMBA** : Combinaison de rythmes rapides et lents sur des rythmes latinos, la Zumba c'est la fête version latino !!
Brûlez des calories sans même vous en apercevoir.

La Plaine
Ludiboo

*N'oubliez pas de
venir découvrir
mon espace*



Rue de la Chapelle - 77990 LE MESNIL AMELOT
0 971 000 000 - www.plaineoxygene.com