

natu&éo
Centre aquatique

FITNESS ***COURS COLLECTIFS***

TARIFS
& HORAIRES
MAI 2024

HORAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h - 11h CAF	10h - 11h Renfo Full body	10h15 - 11h Tabata	10h - 11h Renfo Full body	10h - 11h ABS / Stretching	9h - 11h Marche Sportive	
	12h15 - 13h15 CAF		12h15 - 13h15 Cross training			
17h15 - 18h15 Kids-training		14h - 15h Kids-training		14h - 15h Cross Training (adapté)		
18h15 - 19h15 Cross training	18h15 - 18h45 Cardio Combat	18h15 - 19h15 Totalbodyfit	18h15 - 19h15 CAF	18h15 - 19h15 STEP		
19h15 - 20h15 Totalbodyfit	18h45 - 19h45 STEP	19h15 - 19h45 ABS training	19h15 - 19h45 Step'Hiit	19h15 - 20h Tabata		
20h15 - 20h45 Stretching	19h45 - 20h15 Stretching			20h - 20h45 Stretching		

CAF CUISSSES ABDOS FESSIERS

Cours de renforcement musculaire basé sur le bas du corps la ceinture abdominale et les fessiers.

CROSS TRAINING

Activité physique très complète qui vise à effectuer plusieurs exercices à la suite, avec peu de temps de récupération.

STRETCHING

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires, permet la récupération des muscles du mental.

CARDIO COMBAT

Un entraînement énergétique utilisant des coups de pied et des coups de poing combinés dans des combinaisons simples.

ABS TRAINING

Un entraînement ciblant la ceinture abdominale.

KIDS TRAINING

Entraînement sportif ludique qui permet aux plus jeunes d'apprendre à faire de l'exercice tout en s'amusant.

TOTALBODYFIT

Un entraînement de renforcement et de cardio pour tout le corps.

STEP

Discipline de l'aérobie se pratiquant avec un cube antidérapant permettant l'amélioration de la condition cardiovasculaire.

TABATA

Entraînement fractionné basé sur l'intensité et le timing : 20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération.

STEPHIIT

Entraînement Step fractionné à haute intensité.

TARIFS

Abonnement mensuel salle de fitness + cours collectifs : 39.9 €.

Pour les moins de 18 ans résidents sur le territoire de la CCDS : tarif unitaire 5€. Carte de 10 entrées 40€.

Pour les moins de 18 ans extérieurs au territoire de la CCDS : tarif unitaire 6€. Carte de 10 entrées 48€.

Les cours sont accessibles à partir de 16 ans. Cours kids : 6-15 ans.



CENTRE AQUATIQUE NATUREO

52 bis, rue de la Gare - 62240 DESVRES

03 21 91 63 08 - www.natureo-ccds.fr



Communauté de Communes
de Desvres-Samer