

**natuéo**  
Centre aquatique

# ***FITNESS***

## ***COURS COLLECTIFS***

***TARIFS***  
***& HORAIRES***  
***MAI 2024***

# HORAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h - 11h CAF		10h15 - 11h Tabata		10h - 11h ABS / Stretching		10h - 11h30 Randonnée
	12h - 13h CAF		12h - 13h 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 - 19h Tabata		
19h15 - 20h15 Totalbodyfit	18h45 - 19h45 STEP	19h15 - 19h45 ABS training	19h15 - 19h45 Step'Hiit	19h10 - 19h55 Stretching		
20h15 - 20h45 Stretching	19h45 - 20h15 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 NATURÉO

52 bis, rue de la Gare - 62240 DESVRES

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



Communauté de Communes  
de Desvres-Samer