

# ***FITNESS*** ***COURS COLLECTIFS***

***TARIFS***  
***& HORAIRES***  
***MARS 2025***



# HORAIRES

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
10h - 11h CAF	10h - 11h Renfo Full body	10h15 - 11h Tabata	10h - 11h Renfo Full body	10h - 11h ABS / Stretching	9h - 10h Cross training	
11h00 - 12h00 Cross training	11h00 - 12h00 Totalbodyfit		11h15 - 11h45 Cardio Combat		10h - 11h Pilâtes	
17h15 - 18h15 Kids-training		14h - 15h Kids-training	12h00 - 13h00 Pilâtes			
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 Step'Hiit	19h45 - 20h45 Pilâtes			20h - 20h30 Cardio Combat		

## 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 des circuits de plusieurs exercices avec des récupérations entre chaque circuit.

## STRETCHING

Gymnastique douce basée sur des étirements des fibres musculaires permettant une meilleure récupération.

## CARDIO COMBAT

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

## ABS TRAINING

Un entraînement ciblant la ceinture abdominale.

## PILATES

Cours basé sur une technique de respiration spécifique permettant de corriger et d'améliorer sa posture tout en renforçant les muscles profonds.

## KIDS TRAINING

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

## TOTALBODYFIT

Entraînement cardio avec renforcement musculaire pour tout le corps incluant des chorégraphies avec petit matériel.

## STEP

Discipline de l'aérobic se pratiquant avec un cube antidérapant permettant l'amélioration de la santé 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 adultes (à partir de 16 ans) résidents sur le territoire de la CCDS : tarif unitaire 5 euros. Carte de 10 entrées 40 euros.

Pour les adultes (à partir de 16 ans) extérieurs au territoire de la CCDS : tarif unitaire 6 euros. Carte de 10 entrées 48 euros.

Cours kids : 6-15 ans (Licence annuelle 150 euros).

RESERVEZ SUR L'APP



## 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