

PROGRAMME 2024 - 2025

(hors vacances scolaires et jours fériés)

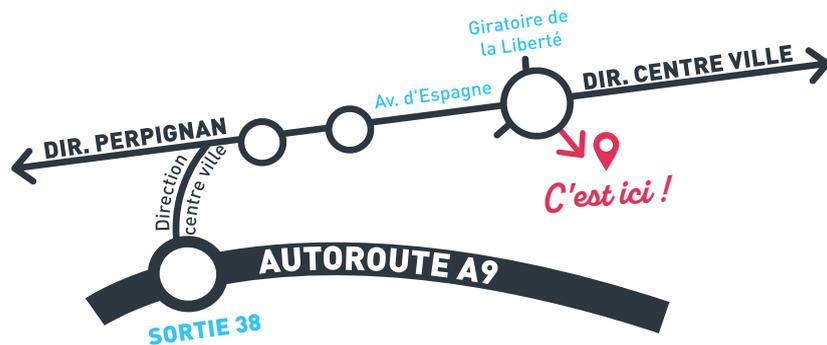
À partir du 9 septembre 2024

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8h30	Aquaform		Aquaform	Aquaform	Aqua Training	C.A.F D.A.C
10h00						Aqua Training
10h30	Bike Soft	Aqua Training		Bike Soft	Aqua Pilates	
11h00						Bike Intense
12h30	Aqua Training	Bike Intense Body Palm	Bike Intense	Aqua Training	Bike Intense Body Palm	
14h15	Aqua Pilates	C.A.F D.A.C		D.A.C C.A.F	D.A.C	
15h15	C.A.F			Healthy		
18h30	Bike Intense	Aqua Training	X Fit	Bike & Jump	Choreo & Latina	
19h30	Aqua Power	Bike Intense	Aqua Training	Aqua Training		

**O'Tonic
LIBERTÉ**

 **Durée d'un cours : 45 minutes**

*Programme non contractuel, susceptible d'être modifié, merci de votre compréhension.



espace de
LIBERTÉ
du Grand NARBONNE

Espace de Liberté du Grand Narbonne

Rond-point de la liberté, route de Perpignan, 11100 Narbonne
Contact : 04 68 42 17 89 / client.espace@legrandnarbonne.com

www.espacedeliberte.fr

 @EspaceDeLiberte

 @espaceliberte11

Horaires et tarifs non contractuels. Moyens de paiement acceptés : espèces, chèque bancaire, postal et assimilé, carte bancaire, chèque vacances et coupon sport.
Ne pas jeter sur la voie publique / © freepik.com /
Direction Communication Grand Narbonne communauté d'agglomération / 2024

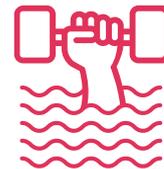
Une rentrée pour se
SURPASSER!

**O'Tonic
LIBERTÉ**



BIKE & JUMP, BIKE INTENSE, AQUA TRAINING, AQUA PILATES...

PROGRAMME 2024 - 2025 à partir du 9 septembre



04 68 42 17 89
www.espacedeliberte.fr

espace de
LIBERTÉ
du Grand NARBONNE

**Grand
NARBONNE**
COMMUNAUTE D'AGGLOMERATION

NOS ABONNEMENTS

Certificat médical obligatoire à l'inscription

AQUAFITNESS

Accès illimité
à tous les cours
roses

Le cours : **12 €**

Abonnement 3 mois : **120 €**

Abonnement 6 mois : **204 €**

Abonnement 1 an : **320 €**

AQUAFIT PLUS +

Accès illimité
à tous les cours
jaunes & roses

Le cours : **12 €**

Abonnement 3 mois : **199 €**

Abonnement 6 mois : **269 €**

Abonnement 1 an : **399 €**

JE RÉSERVE EN LIGNE

Possibilité de réserver
vos cours en ligne sur
www.espacedeliberte.fr



LES COURS

Durée : 45 minutes



Aquaform	Entretien du corps et renforcement musculaire à intensité modérée. L'utilisation du matériel n'est pas obligatoire.	Choréo & Latina	Cours ciblé sur des enchaînements combinés à des chorégraphies, rien de mieux pour finir la semaine dans la bonne humeur au rythme de la musique latine ou fitness !
Aqua Training	Travail alternatif de renforcement musculaire et cardio-vasculaire à intensité variée pour améliorer vos capacités et affiner la silhouette. Matériel régulièrement utilisé.	Bike Soft	Travail cardio-vasculaire, et renforcement musculaire du bas du corps. Redessine la silhouette, stimule la circulation sanguine et favorise la perte de poids. Idéal pour retrouver un bon niveau de condition physique.
Aqua Power	Séance d'Aqua Training à dominante cardio avec des pics d'intensité pour se défouler. Toutes les chaînes musculaires de votre corps sont sollicitées, tout en respectant votre intégrité physique.	Bike Intense	Séance dédiée au travail du cardio permettant de brûler un maximum de calories en alternant travail intense et récupération active.
C.A.F ou D.A.C	C.A.F : renforcement musculaire des cuisses, abdos et du fessier. D.A.C : renforcement musculaire du dos, des abdos et travail du cœur.	Bike & Jump	Travail alternatif à haute intensité pour tonifier le corps, développer la condition physique, améliorer la coordination et retrouver une peau de pêche !
Body Palm	Renforcement musculaire du bas du corps pour affiner la silhouette. Matériel utilisé : palmes, haltères, ballons.	X Fit	Séance aquafitness reposant sur un travail en ateliers. Cours haute intensité avec phases de récupération. Séances variées ne nécessitant pas de gros matériel.
Aqua Pilates	Entraînement complet qui allie force, stretching, coordination et respiration consciente. Renforce le milieu du corps et évite les postures néfastes.	Bike & Train	Séance de travail alternatif de cardio training, renforcement musculaire et bike.
Healthy	Séance ludique et variée de remise en forme et de bien-être orientée motricité et aspect fonctionnel du corps. Non-traumatisante grâce au massage drainant, elle est adaptée à votre niveau de pratique.		

Réservation à la séance ou avec l'abonnement **AQUAFIT PLUS +**