

## HAUT DU CORPS

**Cardio :** 

**Descriptif :** Ce cours de renforcement musculaire où le travail sera localisé sur le haut du corps (Poitrine, bras et dos). Il s'effectuera avec ou sans matériel et en musique.

**Lieu :** Espace Forme ou Espace Visiteur

**Matériels :** Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

MARDI	13H15-13H45
JEUDI	13H15-13H45
VENDREDI	11H45-12H15 / 18H00-18H30
SAMEDI	11H45-12H15

## FIT DANCE

**Cardio :** 

**Descriptif :** Le Fit Dance est un cours de fitness construit autour de différentes danses chorégraphiées. Cette activité physique et dynamique qui combine un travail cardio et un renforcement musculaire complet.

**Lieu :** Espace Forme ou Espace Visiteur

**Matériels :** Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

MARDI	20H15-21H00
MERCREDI	12H30-13H15
JEUDI	19H00-19H45



## Tarifs

	Résidents Vallée Sud - Grand Paris	Extérieurs
Abonnement mensuel	40,80 €	53,00 €
Abonnement annuel	430,40 €	566,00 €

## Accès



Ligne 128 :

- arrêt Verdier en direction Robinson RER
- arrêt Verdier-République en direction Porte d'Orléans

Lignes 187, 188, 197 : arrêt Léon Gambetta

Vallée Sud Bus Montbus : Arrêt Verdier



Ligne 4 : station Mairie de Montrouge



# L'Aquapol de Montrouge

## Planning des activités Espace Forme & CrossFit



### Aquapol de Montrouge

91 avenue Henri Ginoux

92120 Montrouge

Tel. 01 86 63 14 30

✉ [piscine.aquapol@valleesud.fr](mailto:piscine.aquapol@valleesud.fr)

[www.valleesud.fr](http://www.valleesud.fr)



**Vallée Sud**

Grand Paris

VOTRE INTERCOMMUNALITÉ

[valleesud.fr](http://valleesud.fr)



## STRETCHING

Cardio : 

**Descriptif** : Le stretching est une discipline sportive dite « douce ». Elle se réalise sur un fond musical. L'objectif est d'étirer, assouplir, détendre, délier les muscles et articulations parfois tendus et raides, et ainsi l'améliorer sa posture. Cette activité peut aussi être utilisée afin de préparer le corps à l'exercice et/ou favoriser la récupération consécutive à un effort.

**Lieu** : Espace Forme, Espace visiteur ou dojo

**Matériels** : Serviette, et bouteille d'eau

### Horaires des cours

MERCREDI	11H00-11H30
JEUDI	17H00-17H30

## C.A.F : CUISSES ABDOS FESSIERS

Cardio :  

**Descriptif** : Le C.A.F. est un cours de renforcement musculaire où le travail sera localisé sur le centre et bas du corps. Il s'effectuera avec ou sans matériel et en musique.

**Lieu** : Espace Forme ou Espace visiteur

**Matériels** : Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

LUNDI	19H00-19H30
MARDI	11H45-12H15 / 17H00-17H30
MERCREDI	17H30-18H00
JEUDI	11H15-11H45
VENDREDI	19H45-20H15
SAMEDI	11H00-11H30

## FAT BURNER

Cardio :    

**Descriptif** : Le Fat Burner est un cours collectif intensif, alliant à la fois du cardio et du renforcement, sans matériel et sans interruption.

Cette activité permet de travailler l'ensemble du corps sur le rythme dynamique de la musique. L'objectif est d'améliorer sa condition physique, de maximiser sa dépense énergétique, de booster son métabolisme et favoriser la perte de gras.

**Lieu** : Espace Forme, Espace visiteur ou Espace Street Workout

**Matériels** : Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

LUNDI	11H15-11H45
MARDI	12H30-13H00
MERCREDI	11H15-11H45 / 15H45-16H15

## STREET WORKOUT & INDOOR

Cardio :    

**Descriptif** : Le Street Workout & Indoor est un cours qui se pratique principalement en extérieur sur une structure urbaine mais qui peut également se pratiquer en intérieur avec du matériels variés. Cette activité est un mélange de gymnastique et de de musculation. Elle fait appel à différentes qualités physiques comme la force, la puissance, la souplesse, la coordination... Ce cours peut se pratiquer seul ou en équipe selon la séance programmée.

**Lieu** : Espace Street Workout ou Espace visiteur

**Matériels** : Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

LUNDI	17H45-18H45
MARDI	17H45-18H45
MERCREDI	16H15-17H15
JEUDI	17H45-18H45
VENDREDI	12H30-13H30

## CIRCUIT TRAINING

Cardio :   

**Descriptif** : Le Circuit Training est accès sur le travail musculaire et cardio-vasculaire. Il se présente sous la forme de circuit, composé de plusieurs ateliers. L'objectif est de travailler l'ensemble du corps en effectuant les exercices de chaque atelier, durant un temps imparti et en musique.

**Lieu** : Espace Forme ou Espace visiteur

**Matériels** : Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

LUNDI	13H00-13H45
VENDREDI	11H45-12H15
SAMEDI	10H00-10H45

## BOXE TRAINING

Cardio :    

**Descriptif** : La Boxe Training est un cours intensif en cardio qui allie des mouvements issus de la boxe et des arts martiaux. L'objectif est de se défouler, d'améliorer sa condition physique et de perdre du poids. Oubliez les combats et travaillez votre cardio, votre renforcement et votre dépense énergétique.

**Lieu** : Espace Forme ou Espace Visiteur

**Matériels** : Serviette et bouteille d'eau

### Horaires des cours

LUNDI	12H00-12H45
MARDI	19H00-19H45
MERCREDI	18H15-19H00
JEUDI	12H15-13H00
VENDREDI	18H45-19H30

