

PLANNING

le Nuage®

le Nuage®

PLANNING RENTREE 2022 - 2023

LES COURS UNDERGROUND

YOGA NIDRA : Nidra vient du sanskrit et est traduit par sommeil. Cours effectué en position allongée immobile (ou assise si la position allongée prolongée n'est pas possible). Qui conduit à un profond relâché, à la limite du sommeil. Différentes visualisations, pratiques d'attention, de présence et de sensibilité sont amenées, invitant à voir les mécanismes de l'esprit et à éclairer les zones d'ombre.

PRANAYAMA : Pratique de maîtrise du souffle. La séance commence par un court réveil musculaire suivi de différents exercices respiratoires. La régularité permet de développer sa capacité d'attention, la maîtrise et la conscience globale de soi.

PILATES SILHOUETTE : Affinez et sculptez votre silhouette grâce à cette méthode douce. Lors de cette séance, vous renforcez les muscles profonds tout particulièrement les abdominaux, le dos, en mobilisant la colonne vertébrale.

ENERGY FULL : Cours cardio avec interval training alliant cardio, renfo et coordination bras et jambes.

TABATA : Entraînement fractionné de haute intensité mêlant des exercices cardio et renfo musculaire d'une durée de 4 min. : 20 sec. de travail + 10 sec. de récupération, répétés 8 fois. Accessible et adaptable pour tout niveau.

KRAV MAGA : Méthode de combat qui met l'accent sur l'apprentissage et le développement des capacités d'autodéfense. Self défense essentiellement basée sur l'éveil et l'extension des réflexes.

SALSA CUBAINE : vient directement de Cuba, son côté festif la rend populaire. Elle combine la justesse des pieds et souplesse du corps. Ce sport, accessible à tous, procure des bienfaits pour le corps et l'esprit.

AFRO DANSE : Mélange de Hip Hop, de danse africaine et de dancehall. Légère, sautillante, parfois sensuelle mais toujours dynamique. Les chorégraphies sont le remède idéal pour évacuer le stress.

BACHATA MODERNE : Socle commun de la bachata sensuelle et dominicaine. Les tours et les jeux de bras la caractérisent.

MODERN JAZZ : Danse amenant une grande fluidité de mouvement, basée sur le rapport musique/mouvement. Mélangeant douceur et accélération en axant sur l'énergie. Elle se caractérise par la liberté d'être, l'émotion et le lâcher prise.

DANSE CONTEMPORAINE : Axée sur l'expérimentation du temps, de l'espace, de l'énergie, de la sensation, du poids et du ressenti. Mélangeant plusieurs techniques comme le travail au sol, un fondamental.

le Nuage®
Underground



HBX BOXING TRX LESMILLS

SPRINT : Cours interactif de vélo connecté pour brûler un maximum de calories. Le rythme d'une musique entraînante vous aide à tenir. Vous trouvez au rythme d'une musique entraînante pour brûler un maximum de calories. Grimpez, pédalez, transpirez ! L'écran vous plonge en pleine action. **SESSIONS RAMEUR :** Améliorez votre technique de rame en défiant d'autres utilisateurs dans une course d'avirons en salle ! Les-voilà prêts à relever le défi ? **RUNNING SESSIONS :** 3 sorties running mensuelles. Ces sessions permettent aux runners de comprendre les principes fondamentaux de l'entraînement en course à pied. Apprentissage des gammes et de la technique course. Développement des différents systèmes : Capacité Aérobie, Seuil Aérobie et Vitesse Maximale Aérobie. Conseils pour un entraînement moins monotone et optimiser pour les adhérents qui prépareront un objectif de course à pied précis.

HBX BOXING : Le Yoga Vinaya est constitué de série non figées. Le terme qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashtanga, celui-ci est dynamique et rythmé, en adéquation avec la respiration. Accessible à tous. **VINYASA YOGA :** Le Yoga Vinaya est constitué de série non figées. Le terme qui signifie « placer ». Contrairement au Yoga Ashtanga, celui-ci est dynamique et rythmé, en adéquation avec la respiration. Accessible à tous. **MHTHA YOGA :** Méthode de yoga doux qui se pratique avec douceur et lenteur, dans le plaisir ». Cette discipline aussi complète qu'accessible ne nécessite pas une souplesse ou une endurance de haut niveau puisqu'elle s'adapte aux possibilités, à la condition et à l'âge de chacun. Idéal pour découvrir et apprivoiser le yoga. **STRETCHING ZEN :** Cours doux qui propose des exercices d'étirement, d'assouplissements et de relaxation pour une meilleure mobilité articulaire. **CARDIO BOXE :** Activité de loisir, mixte où la convivialité se conjugue au développement de la condition physique, un entraînement inspiré de la boxe pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps. **CROSS TRAINING :** Une méthode d'entraînement complète proposée grâce à différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des sports issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'aérobic... pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale. **STOTT PILATES :** Le Pilates est une méthode de travail « corps-esprit » qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds STOTT PILATES® est une approche complémentaire de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

HBX BOXING : Révélez le combattant qui est en vous ! Un entraînement au développement de la condition physique, un entraînement inspiré de la boxe pour se défouler sur un sac de frappe et obtenir un maximum de résultats en un minimum de temps. **CROSS TRAINING :** Une méthode d'entraînement complète proposée grâce à différentes fonctionnalités de la cage de cross training. Des sports issus de la force athlétique, des sports de combat, de l'aérobic... pour travailler différents groupes musculaires dans une ambiance ludique et conviviale. **STOTT PILATES :** Le Pilates est une méthode de travail « corps-esprit » qui sollicite les muscles en profondeur et vous aide à prendre pleinement conscience de votre corps. Le Pilates vise à replacer le corps dans un alignement « idéal » par un travail sur les supports et la mobilité de la colonne. Il sollicite les muscles profonds STOTT PILATES® est une approche complémentaire de la méthode d'origine Pilates mise au point par Joseph Pilates.

BODY ATTACK : Cours de fitness énergisant avec des mouvements qui s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux passionnés. Nous combinons des mouvements athlétiques comme la course, des flexions et des sauts avec des exercices de force comme des pompes et des squats. Sur fond d'une musique électrisante, vous allez repousser vos limites, brûlant jusqu'à 730 calories, vous donnant un sentiment de satisfaction. **BODY BALANCE :** Cours qui associe des exercices de Yoga, Tai Chi et Pilates pour se tonifier, s'étirer et se détendre. **BODY JAM :** Cours cardio chorégraphié qui vous initie aux joies de la danse sur une musique tendance. **TRX HIIT :** Inventé par les forces spéciales américaines, le TRX est un nouveau système d'entraînement basé sur un principe de travail dynamique, il associe l'effort lié à la suspension du poids du corps et la résistance de angles attachées à un point haut. **BODY SCULPT :** Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (essais, abdos, cuisses) avec petit matériel. **VENTRE PLAT-TAILLE :** Cours spectacle orienté sur le haut du corps pour vous aider à affiner votre taille et perdre du ventre. Des variantes seront proposées sur le travail du haut du corps.

SUPER ABDOS FESSIERS : Des abdos, des fessiers, du cardio et du fun avec petit matériel (ballons, accessoires...). **XTREME ABDOS :** C'est un cours de renforcement musculaire très ciblé sur les abdos pour un ventre plat et tonique ! Utilisation de petit matériel : ballons, tubes élastiques, petits poids... **BODY PUMP :** Cours de renforcement musculaire complet composé d'exercices à l'aide d'une barre et de poids sur une musique rythmée. Efficace pour brûler des calories et augmenter votre masse musculaire. **BODY SCULPT :** Cours de renforcement musculaire pour un travail global de tout le corps (essais, abdos, cuisses) avec petit matériel.

FITNESS

.....
9^h15 (50')
Super abdos-fessiers

.....
10^h15 (60')
Hatha Yoga

.....
12^h30 (45')
Body Pump

.....
9^h15 (50')
Body Balance

.....
10^h15 (50')
Ventre Plat-Taille

.....
12^h30 (30')
Super abdos-fessiers
Cross training TRX

.....
13^h (30')
Stretching zen

.....
9^h15 (50')
HBX boxing

.....
10^h15 (60')
Stott Pilates®

.....
12^h30 (30')
Fessiers d'acier

.....
13^h (30')
Ventre Plat-Taille

.....
9^h15 (50')
Body Pump

.....
10^h15 (50')
Stretching zen

.....
12^h30 (50')
Cross training

.....
12^h30 (45')
Yoga Vinyasa
Running Session Outdoor

.....
9^h15 (50')
Body Sculpt

.....
10^h15 (45')
Zumba

.....
12^h30 (45')
Body Attack

.....
9^h15 (45')
HBX boxing

.....
10^h15 (50')
Body Pump

.....
11^h15 (30')
Aéro Cardio

.....
11^h45 (30')
Stretching zen

.....
10^h30 (50')
Super abdos-fessiers

.....
11^h30 (45')
Body Balance

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
18^h (50')
Body Pump

.....
18^h30 (45')
Running Session Outdoor

.....
19^h (30')
Abdos, fessiers & dos

.....
19^h30 (45')
Body Attack

.....
20^h15 (45')
Body Balance
Cross training

.....
18^h15 (50')
Yoga Vinyasa

.....
18^h30 (45')
Zumba

.....
17^h45 (45')
TRX HIIT

.....
18^h30 (45')
HBX boxing

.....
18^h45 (45')
Cross training

.....
19^h15 (45')
Body Pump

.....
20^h15 (45')
Boot Camp

.....
18^h (45')
Body Jam

.....
18^h45 (45')
Body Attack

.....
19^h30 (60')
Body Balance

.....
17^h (50')
Super abdos-fessiers

.....
18^h (50')
Zumba

● RENFORCEMENT MUSCULAIRE
● EFFORT CARDIO-VASCULAIRE
● RELAXATION, BIEN-ÊTRE
● ACTIVITÉS AU 4^{ème} ÉTAGE
● DANSE
● Réservation obligatoire
● Voir planning appli.

Sessions Rameur (15')

LUNDI : 18^h30 (C) / 21^h00 (V)
MARDI : 13^h30 (V) / 16^h30 (V) / 18^h00 (V)
MERCREDI : 18^h00 (V) / 19^h30 (C)
JEUDI : 9^h00 (V) / 12^h00 (V) / 13^h30 (V)
17^h30 (V) / 18^h30 (V) / 20^h00 (V)
VENDREDI : 18^h30 (C)
SAMEDI : 10^h00 (V) / 11^h00 (V) / 13^h00 (V)
(C) Séance avec coach - (V) Séance virtuelle

.....
7^h15 (45')
SPiVi®

.....
10^h15 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
RPM® ✓

.....
16^h15 (45')
SPiVi®

.....
18^h00 (45')
SPiVi®

.....
18^h45 (45')
RPM®

.....
19^h45 (45')
SPiVi®

.....
8^h15 (45')
SPiVi®

.....
9^h15 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPiVi®

.....
18^h30 (45')
RPM®

.....
19^h30 (45')
SPiVi®

.....
20^h30 (45')
SPiVi®

.....
10^h15 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPiVi®

.....
18^h00 (45')
SPiVi®

.....
19^h15 (45')
SPiVi®

.....
10^h15 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
17^h15 (45')
SPiVi®

.....
18^h15 (45')
SPiVi®

.....
10^h15 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
SPiVi®

.....
17^h15 (45')
SPiVi®

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

.....
9^h15 (45')
RPM®

.....
11^h30 (45')
SPiVi®

.....
12^h30 (45')
RPM®

.....
18^h15 (45')
SPiVi®

.....
19^h15 (45')
RPM® ✓

.....
21^h15 (30')
SPiVi®

le Nuage

RÉSERVEZ VOS COURS
SUR L'APPLI LE NUAGE

App Store
Google play

UNDERGROUND

● DANSE
● CARDIO
● ZEN
● Réservation obligatoire

.....
12^h30 (45')
Fessiers Abdos Intense

.....
12^h30 (45')
Pranayama

.....
12^h30 (60')
Krav Maga

.....
12^h30 (60')
Yin Yoga

.....
10^h15 (60')
Pilates Silhouette

.....
11^h15 (50')
Stretching

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

.....
18^h30 (45')
Tabata

.....
19^h15 (45')
Cardio Boxe

.....
18^h15 (60')
Salsa Cubaine /
Bachata

.....
19^h15 (50')
Yoga Nidra

.....
18^h15 (45')
Energy full

.....
19^h00 (60')
Afro Danse

.....
18^h15 (60')
Hatha Yoga

.....
19^h15 (60')
Pilates Silhouette

.....
18^h30 (60')
Danse contemporaine

.....
19^h30 (60')
Modern Jazz

le Nuage®
Underground