

Planning COACHING / NATATION/ BILAN à partir du 3 septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
			10h30-12h00 bilan nutrition	10h00-10h30 coaching personnel +	9H15-10H15 natation particulière +
11h15-12h00 coaching personnel +	11h00-11h45 coaching personnel +		10h30-12h00 natation particulière +	11h00-11h45 coaching personnel +	
14h00-14h45 coaching personnel +	14h00-14h45 coaching personnel +	14h00-14h45 coaching personnel +			
15h00-15h45 coaching personnel +	15h00-15h45 coaching personnel +	15h00-15h45 coaching personnel +			
15h00-17h00 bilan nutrition	16h00-16h45 coaching personnel +	15h45-16h45 natation particulière +		16h30-17h30 natation particulière +	
15h00-17h00 natation particulière +		16h00-16h45 coaching personnel +			
16h00-16h45 coaching personnel +	16h30-17h30 natation particulière +				
20h00-20h45 coaching personnel +					

30 minutes de natation particulière et aquaphobie - 20€
45 minutes de coaching personnel terrestre ou aquatique- 40€
Uniquement sur rendez-vous (possibilité autres horaires sur demande)

**BILAN NUTRITION : 1ère rendez-vous
compris dans l'abonnement**

INAOUT Sport et Santé - 82 rue alessandro volta - 26500 BOURG LES VALENCE - 06 87 75 53 45 - contact@inaout.fr - www.inaout.fr
 HORAIRES OUVERTURES : L au J de 9h à 21h, V de 9h à 20h et S de 9h à 12h - HORAIRES ACCUEIL COMMERCIAL : L, Mer, J et V de 10h à 20h et Mar de 10h à 17h
REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK et INSTAGRAM

PLANNING TERRESTRE à partir du 3 septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h15-10h10 barre training					9h10-9h40 biking*
10h30-11h00 HIIT jump	10h00-10h45 crosstraining*	10h00-10h45 cuisses abdos fessiers			9h45-10h15 pilates
11h00-11h45 souplesse et relaxation					10h30-11h30 sophrologie**
12h30-13h20 biking*	12h30-13h30 yoga	12h30-13h15 barre training	12h30-12h55 HIIT jump	12h15-13h05 biking*	
			12h55-13h25 pilates		
17h45-18h30 pilates					
17h45-18h35 biking*					
18h00-18h45 crosstraining*	17h30-18h25 barres training	17h30-18h15 cuisses abdos fessiers			
18h35-19h35 yoga	17h40-18h25 mobilité et techniques*	18h30-19h15 souplesse et relaxation	17h30-18h00 pilates		
18h45-19h30 run training*	18h35-19h20 HIIT jump	18h30-19h20 biking*	18h05-18h35 biking*	18h20-18h50 biking*	
18h45-19h30 mobilité et techniques*	18h40-19h25 crosstraining*	19h00-20h30 self défense	18h45-19h30 barre training	18h55-19h30 suspension training*	
19h45-20h30 barre training	19h30-20h15 pilates	19h30-20h15 crosstraining*	19h40-20h30 out training*		

* = sur réservation
** = le dernier samedi du

activité CARDIO
activité RENFORCEMENT
activité DETENTE

INAOUT Sport et Santé - 82 rue alessandro volta - 26500 BOURG LES VALENCE - 06 87 75 53 45 - contact@inaout.fr - www.inaout.fr
 HORAIRES OUVERTURES : L au J de 9h à 21h, V de 9h à 20h et S de 9h à 12h - HORAIRES ACCUEIL COMMERCIAL : L, Mer, J et V de 10h à 20h et Mar de 10h à 17h
REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK et INSTAGRAM

PLANNING AQUATIQUE à partir du 3 septembre 2018

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
9h30-10h15 aquaBIKE* C	9h30-10h15 aquaCIRCUIT CR	9h15-10h00 aquaCORE R	9h30-10h15 aquaBIKE* R	9h15-10h00 aquaTONIC CR	
10h30-11h15 aquaTONIC CR	10h30-11h15 aquaGYM R	10h15-11h00 aquaTONIC CR		10h15-11h00 aquaCORE R	10h25-11h10 aquaTONIC CR
					11h15-11h45 Bébés nageurs*
12h30-13h15 aquaCIRCUIT CR	12h30-13h15 aquaTONIC CR	12h30-13h15 aquaCORE R	12h30-13h15 aquaBIKE* R		
14h00-14h45 aquaTONIC CR					
17h15-18h00 aquaCORE R		16h45-17h30 aquaKIDS*	16h15-17h00 aquaGYM R		
18h00-18h40 aquaTONIC CR	17h45-18h30 aquaCORE R	17h45-18h30 aquaBIKE* C	17h55-18h40 aquaPUNCH C		
18h45-19h30 aquaCIRCUIT CR	18h30-19h15 aquaBIKE* C	18h45-19h30 aquaCORE R	18h45-19h30 aquaCORE R		
19h45-20h30 aquaBIKE* C	19h30-20h15 aquaPUNCH C	19h30-20h15 aquaTONIC CR	19h40-20h10 aquaBIKE* C	17h40-18h10 aquaBIKE training CR	

R = renforcement
C - cardio

activité TONIQUE

activité DOUCE

INAOUT Sport et Santé - 82 rue alessandro volta - 26500 BOURG LES VALENCE - 06 87 75 53 45 - contact@inaout.fr - www.inaout.fr

HORAIRES OUVERTURES : L au J de 9h à 21h, V de 9h à 20h et S de 9h à 12h - HORAIRES ACCUEIL COMMERCIAL : L, Mer, J et V de 10h à 20h et Mar de 10h à 17h

REJOIGNEZ NOUS SUR FACEBOOK et INSTAGRAM

NOTE EXPLICATIVE : activités et réservations

QUELLES ACTIVITES SONT COMPRISES DANS MA FORMULE ?

DOIS-JE RESERVER MA SEANCE ?

		LIEU	TERRAQUA illimité 59,90 €	TERRAQUA illimité + ABB 79,90 €	TERRA 4 passages 39,90 €	TERRA illimité 49,90 €	AQUA 4 passages 39,90 €	AQUA 8 passages 49,90 €	AQUA illimité 54,90 €	CARTES 10/20/50 séances 150€/280€/600€	NON	OUI	explications
ESPACE TERRESTRE	BARRE training	SALLE COURS COLLECTIFS	x	x	x	x				x	x		
	CUISSES ABDOS FESSIERS		x	x	x	x				x	x		
	HIIT Jump		x	x	x	x				x	x		
	PILATES		x	x	x	x				x	x		
	SOPHROLOGIE		x	x	x	x				x	x		
	SOUPLESSE et RELAXATION		x	x	x	x				x	x		
	YOGA		x	x	x	x				x	x		
BIKING - 20 places	BIKE	x	x	x	x				x		x		
CROSStraining - 12 places	BOX TEAM TRAINING	x	x	x	x				x		x	Possibilité de bloquer 2 réservations à la fois, 7 jours à l'avance maximum, n'oubliez pas de vous inscrire sur liste d'attente. RAPPEL DES REGLES DE BONNES CONDUITES : annulation OBLIGATOIRE jusqu'à 1h avant le début de l'activité, pour cela il faut retourner sur votre espace client et annuler la réservation. Les réservations seront bloquées pour toutes personnes n'annulant pas sa séance ou ne nous prévenant pas afin qu'on libère une place pour une autre personne	
MOBILITE et TECHNIQUES - 10 places		x	x	x	x				x		x		
OUT training - 12 places		x	x	x	x				x		x		
RUN training - 15 places		x	x	x	x				x		x		
SUSPENSION training - 10 places		x	x	x	x				x		x		
SELF DEFENSE		x	x	x	x				x	x			
AQUAbike et AQUAbike training	PISCINE	PACK 10 séances d'ABB à 7€ la séance	x	PACK 10 séances d'ABB à 7€ la séance	PACK 10 séances d'ABB à 7€ la séance	x	x	x	x		x	OFFERT 1 fois par semaine maximum (4 fois par mois) 15 places, possibilité de prendre des séances supplémentaires à 7€	
AQUApunch		x	x			x	x	x	x	x			
AQUAtonic		x	x			x	x	x	x	x			
AQUAcircuit		x	x			x	x	x	x	x			
AQUAbike training (vendredi soir)		x	x			x	x	x	x	x			
AQUAgym		x	x			x	x	x	x	x			
AQUAcore		x	x			x	x	x	x	x			

COMMENT FONCTIONNENT LES RESERVATIONS ?

Les réservations se font depuis votre **espace client** sur inaout.fr (l'accueil ne peut gérer les réservations de l'ensemble des adhérents). Vous pouvez télécharger l'application pour portable RESAMANIA pour gérer votre espace client.

Pour vérifier vos codes d'accès et obtenir votre mot de passe si vous l'avez oublié, il faut renseigner dans LOGIN l'adresse mail que vous nous avez donné lors de votre inscription et cliquer sur "mot de passe oublié" il sera automatiquement renvoyé sur le mail que vous nous avez donné à l'inscription.

Vous pouvez réserver **2 cours maximum à la fois et 7 jours à l'avance maximum**.

Vous devez annuler depuis votre espace client, votre réservation, vous avez **jusqu'à 1h avant le début de l'activité**, vos points seront automatiquement recredités, au delà ils seront perdus.

ATTENTION : si vous vous êtes inscrit mais ne vous présentez pas à l'activité, la possibilité de réserver à nouveau sera verrouillée afin de donner la priorité aux adhérents se présentant aux cours.

N'oubliez pas de vous inscrire sur la **liste d'attente**, car vous pouvez recevoir un mail à tout moment pour confirmer votre réservation si un adhérent annule sa participation.

	Renfo	Cardio	Détente	DESCRIPTIFS des activités	
ESPACE TERRESTRE	BARRE training	x		vos corps tout entier se renforce et se tonifie. En mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers et sur la répétition des mouvements, vous allez brûler des calories, tonifier votre corps et augmenter votre masse musculaire.	
	CUISSES ABDOS FESSIERS	x		cours de renforcement musculaire où on se concentre sur les abdos, les fesses et les cuisses car ce sont les muscles les plus sollicités au quotidien.	
	HIIT Jump	x	x	développer l'endurance et la force, dans une ambiance électrique. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation.	
	PILATES	x		diminue les douleurs grâce au renforcement musculaire en profondeur (dos, bassin). Il tonifie, affine et assouplit en étirant et raffermissant les muscles. Il améliore le souffle grâce au travail sur la respiration. Il nous aide à nous redresser grâce au travail postural, on apprend à mieux se tenir.	
	SOPHROLOGIE			x	permet à chacun de trouver de nouvelles ressources en lui-même et d'améliorer sa qualité de vie.
	SOUPLESSE et RELAXATION	x		x	améliorez la souplesse et l'amplitude articulaire de votre corps.
	YOGA	x		x	mouvements d'étirement, de flexion et de torsion. Ils favorisent la flexibilité de la colonne vertébrale, sollicitent les articulations, les nerfs et les muscles, et exercent une action sur tous les organes et les glandes. Le système digestif s'en trouve stimulé, et la circulation sanguine améliorée.
	BIKING - 20 places		x		cyclisme en salle pour mettre votre condition physique à rude épreuve. Des options d'entraînement permettent à tout le monde de repousser ses propres limites. Prenez la route avec votre coach qui guidera le peloton sur le plat, dans les ascensions, les contre-la-montre et en franchonné. La sueur et les calories brûlées feront monter votre taux d'endorphine.
	CROSStraining - 12 places	x	x		exercices de différentes disciplines permettant ainsi d'améliorer la performance globale. Le but est de vous obliger à vous adapter en permanence à de nouvelles sollicitations. La difficulté est adaptée à votre niveau, les sessions sont accessibles à toutes et à tous.
	MOBILITE et TECHNIQUES - 10 places	x			Ce cours permet d'acquérir force et flexibilité, concentration et calme. L'utilisation d'un rouleau en mousse sur certains exercices permettra de dénouer, détendre et assouplir tous les muscles du corps.
	OUT training - 12 places	x	x		entraînement en extérieur qui combine le cardio, le renforcement musculaire mais surtout l'habileté, la mobilité et la coordination. L'objectif est d'améliorer la condition physique générale tout en se défoulant avec des exercices variés. Ce cours nécessite l'utilisation d'une paire de chaussures différente de celle utilisée dans la salle.
	RUN training - 15 places		x		préparez-vous physiquement à la course à pied quelque soit votre niveau, Pour les débutants, découvrez la technique et augmentez votre endurance de base. Pour les confirmés, explorez différentes méthodes d'entraînement pour améliorer votre foulée et vos performances.
	SUSPENSION training - 10 places	x			A l'aide de sangles et de votre poids de corps vous effectuerez des mouvements visant à gagner et à muscler toutes les parties du corps. Vous pouvez adapter l'intensité des exercices simplement en variant l'inclinaison de votre corps.
SELF DEFENSE				discipline préparatoire à une éventuelle agression, dont la gestion de la distance et l'apprentissage de techniques efficaces sont des éléments clés. L'esprit de la Self-Défense est de pouvoir se protéger, mais toujours dans un esprit citoyen et sous couvert de la loi.	
ESPACE AQUATIQUE	AQUABIKE - 15 places		x		lutte contre la cellulite et la peau d'orange, amincit et affine les cuisses, tonifie les fessiers et améliore l'endurance. Types d'exercices : pédalage à différentes cadences sur un vélo aquatique contre la résistance à l'eau, travail de drainage et d'endurance
	AQUABIKE TRAINING - 15 places		x		retrouvez tous les bienfaits de l'aquaBIKE décuplés et en économisant du temps !
	AQUAPUNCH		x		à dominante cardio, vous allez pouvoir vous défouler, décharger vos tensions, tonifier tout le haut du corps et améliorer votre coordination. Types d'exercices : combinaisons pieds/poings inspirés des arts martiaux qui utilisent la résistance de l'eau
	AQUATONIC	x	x		améliore l'endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver la forme rapidement ! Types d'exercices : alternance d'exercices d'isolation et complets qui utilisent la vitesse pour créer de la résistance aquatique
	AQUACIRCUIT	x	x		enchaînement d'exercices cardio et musculaires, composé de séquences d'efforts alternées par des périodes de récupération. Types d'exercices : l'entraînement se déroule en partie sur aquabike, à poids de corps ou avec du matériel
	AQUAGYM	x			gymnastique pratiquée dans l'eau, douce pour les articulations, la discipline peut être pratiquée à tous les âges. Types d'exercices : exercices réalisés avec et sans matériel qui stimulent et renforcent tout le corps.
	AQUACORE	x			renforce le centre du corps, le dos, les épaules et les bras, stimule la densité osseuse et renforce tous les muscles. Types d'exercices : renforcement musculaire à l'aide de rondins en mousse et de tubing, combinaison de résistance mécanique et aquatique