




L'Oréade
 FORME & LOISIRS AQUATIQUES


L'Orée de la Brie

📍 4 avenue du Général de Gaulle 📞 77170 Brie-Comte-Robert
 ☎ 09 71 00 77 00 🌐 www.loreade.fr

A.D.L. - Espace Récréa - S.A.S. au capital de 700 000 € - Siège social : Parc du Citis, 1280 route d'Epron 14200 Hérouville Saint-Clair - RCS CAEN 488 530 759 00312.

les activités



FITNESS  AQUAFITNESS




L'Oréade
 FORME & LOISIRS AQUATIQUES

🌐 www.loreade.fr

4 couleurs, 4 intensités... pour tous !



doux à modéré

modéré à rythmé

rythmé à intense

intense à spécifique

ACTIVITÉS PREMIUM DANS  AquaBox SUR RÉSERVATION

AQUABALANCE "Laissez-vous porter"

Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire, stretching et équilibre. Les propriétés de l'eau vous permettront d'acquiescer un développement harmonieux de l'ensemble du corps.

Durée : 45 mn

AQUAFIT "Dessinez-vous un corps harmonieux"

Cours aquatique dynamique accessible à tous. Une dominante cardio-vasculaire conjuguée à un ensemble de mouvements favorisant l'endurance du haut et du bas du corps.

Durée : 45 mn

AQUAFORME "Fabriquez-vous une nouvelle condition physique"

Cours rythmé et complet, un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique. Améliorez vos capacités physiques telles que force et endurance.

Durée : 45 mn

AQUABIKING "Relèverez-vous ce nouveau défi ?"

Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio vasculaire et respiratoire. Il affine la silhouette, tonifie le corps, améliore le retour veineux. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants.

Durée :  45 mn  30 mn + 15 min de relaxation

AQUABUILDING "Repoussez vos limites"

Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements délivrant une résistance exceptionnelle type hydrotones. Vous désirez 100% de sensations musculaires, ce cours est fait pour vous.

Durée : 45 mn

AQUABOXING "La vie est un combat, battez-vous !"

Séance basée sur la technique pieds-poings des arts martiaux conjuguée à la résistance de l'eau. Vous développerez votre endurance et votre condition physique.

Durée : 45 mn

BODYPALM "Puissance et légèreté"

Le BodyPalm cible le bas du corps : les résultats sont visibles rapidement sur les jambes et les fessiers. La résistance de l'eau accroît l'effort et permet de se muscler tout en douceur très efficacement.

Durée : 45 mn (Activité proposée en septembre 2014)

SWIMOOV association de danse latine et du boxing : le plaisir tout en sourire.

TOTAL ABDO vivez un moment spécifique pour renforcer la ceinture abdominale.

PILATES "Ouvrez votre esprit, écoutez vos sens"

Cours permettant de rééquilibrer votre corps en se concentrant sur les muscles profonds qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Grâce à cette méthode, vous comblerez les lacunes musculaires et soulagerez les tensions. Le travail de respiration fera également partie intégrante de la séance.

DURÉE : 45 ou 60 mn

ZUMBA "Dansez maintenant !"

Grâce à des mouvements latino simples mais terriblement tendance, Zumba est le programme parfait pour quiconque cherche à créer et à laisser parler la star qui sommeille en lui.

DURÉE : 45 MN

C.A.F. (CUISSSES ABDOS FESSIERS) "Dessinez-vous une nouvelle silhouette"

Séance de renforcement musculaire ciblant les cuisses, les abdominaux ainsi que les muscles fessiers. Grâce à une pratique régulière, vous obtiendrez rapidement un nouveau galbe et un raffermissement des tissus musculaires. Découvrez aussi les séances 100% adbos ou Abdos-Fessiers.

DURÉE : 30 ou 45 mn

BODYSCULPT "En aurez-vous la force ?"

Le BodySculpt est une technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio-vasculaire que musculaire.

DURÉE : 45 mn

FIT FIGHT Cours puissant et cardio qui s'inspire des arts martiaux.

TOTAL BALANCE Association d'exercices de yoga et de tai-chi pour la force et la mobilité.

STRETCHING pour s'étirer et se décontracter avec un placement précis.

STEP "Suivez le mouvement"

Cours d'activation cardio-vasculaire chorégraphié avec une marche. Cette discipline améliore le souffle, brûle les calories et développe la coordination et l'équilibre.

DURÉE : 45 mn

BODYATTACK "Libérez votre énergie !"

L'entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports, dont l'objectif est de 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. Se mettre en forme, le rester et l'être toujours plus.

DURÉE : 30 ou 45 mn (Activité proposée en septembre 2014)