

# L'Aquapol de Montrouge

## Tarifs

	Résidents Vallée Sud - Grand Paris*	Extérieurs
Unité	10,70 €	14,00 €
Carte 10 entrées	95,00 €	125,00 €
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

## 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

[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 avec un fond musical. Elle est destinée à étirer, assouplir, détendre, délier les muscles et les articulation parfois tendus et raides, et permet ainsi l'amélioration de la 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

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

### Horaires des cours

MERCREDI	12H30-13H00
----------	-------------

## 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

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

### Horaires des cours

JEUDI	12H30-13H00
-------	-------------

## 100% FAT BURNER

**Cardio :**    

**Descriptif :** Le 100% Fat Burner est un cours collectif intensif, alliant à la fois du cardio et du renforcement, sans matériel et sans interruption. Il vous suffira de reproduire la même gestuelle et les mêmes directives de l'éducateur. Ce cours sera réalisé sur le rythme endiablé de musique.

Celui-ci devra s'effectuer en fonction des capacités de chacun. L'objectif premier étant de se défouler et de s'amuser en mobilisant le plus grand nombre de groupes musculaires. Dans le but d'améliorer sa condition physique, de maximiser la dépense énergétique, booster le métabolisme et favoriser la perte de gras.

**Lieu :** Espace CrossFit

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

### Horaires des cours

MARDI	13H30-13H00
-------	-------------

## STREET WORKOUT

**Cardio :**    

**Descriptif :** Le Street Workout est un sport qui se pratique essentiellement en extérieur, sur structure urbaine et divers matériaux. Il est un mélange entre la gymnastique et la musculation. Cette activité fait appel à différentes qualités physiques comme la force, la puissance, la souplesse, la coordination, l'agilité ou l'équilibre. Il peut se pratiquer seul ou en équipe selon le format de séance programmé.

**Lieu :** Espace CrossFit

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

### Horaires des cours

MERCREDI	18H45-19H30
VENDREDI	12H30-13H15

## CIRCUIT TRAINING

**Cardio :**  

**Descriptif :** Ce cours tant bien accès sur le travail musculaire que sur le cardio vasculaire et respiratoire. Il se présente sous la forme de circuit, composé de plusieurs ateliers, travaillant différents groupes musculaires.

L'objectif est d'effectuer tous les exercices de chaque atelier, en rotation, durant un temps imparti ou par bloc musical. Un temps de récupération est prévu à la fin de chaque circuit.

**Lieu :** Espace Forme ou Espace CrossFit.

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

### Horaires des cours

LUNDI	12H30-13H00
-------	-------------

## CHALLENGE TRIMESTRIEL

Proposition de petit défi sportif individuel ou en équipe, à chaque milieu de trimestre.

Ils seront ouverts à tous les adhérents possédant un abonnement annuel ou mensuel et aux personnes s'étant acquittée d'une entrée fitness. Les inscriptions se feront auprès de la coach sportive

La durée des épreuves iront de 30 à 45 min maximum.

La validation des épreuves ne pourra s'effectuer qu'en présence d'un l'éducateur.

