

## COACHING

**Descriptif :** Présence d'un coach sur place pour vous conseiller et vous informer. Aide à l'utilisation des machines.

Horaires des cours	
LUNDI	15H00-17H00
MARDI	13H30-15H30
MERCREDI	14H30-16H00
JEUDI	13H30-15H30

## 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	
LUNDI	11H30-12H00
MERCREDI	11H45-12H15 / 17H30-18H00
VENDREDI	18H00-18H30
SAMEDI	11H45-12H15



## 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)

Service communication Vallée Sud - Grand Paris - Janvier 2025



**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

LUNDI	13H15-13H45 / 18H45-19H15
MERCREDI	12H45-13H15 / 18H30-19H00

## 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	12H00-12H30
MARDI	11H00-11H30 / 16H30-17H00
MERCREDI	12H15-12H45 / 17H00-17H30
JEUDI	10H00-10H30 / 16H30-17H00
VENDREDI	10H30-11H00 / 18H45-19H15
SAMEDI	11H00-11H30

## 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	12H30-13H15 / 17H30-18h15
MARDI	10H00-10H45 / 15H30-16h15
MERCREDI	16H15-17H00
JEUDI	15H30-16H15
VENDREDI	9H30-10H15 / 19H30-20H15
SAMEDI	10H00-10H45

## 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

MARDI	11H45-12H45 / 17H15-18H15
MERCREDI	10H30-11H30
JEUDI	10H45-11H45 / 17H15-18H15
VENDREDI	11H15-12H15

## 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	18H15-18H45
MERCREDI	18H00-18H30

## 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

MARDI	18H30-19H15
JEUDI	12H15-13H / 18H30-19H15
VENDREDI	12H30-13H15

