

# L'Opening 2024 de l'Archipel Sport



	VENDREDI 21 JUIN	SAMEDI 22 JUIN	DIMANCHE 23 JUIN
	Cours plateau		
8H30 - 9H15 (45 MIN)	<b>Step Freestyle*</b> (*cours de step chorégraphié, sur des sons pop et electro)	<b>C.A.F</b> (Cuisses abdos fessiers)	<b>Step Danse*</b> (*cours de step chorégraphié, pour les amateurs de danse, pas de bases toutes danses)
9H30 - 10H15 (45 MIN)	<b>Body Sculpt</b>	<b>Pilates Ring*</b> (*cours de pilates traditionnel, réalisé à l'aide d'un anneau, cercle de résistance, tonifiant vos muscles en exerçant une double pression sur ses doubles poignets)	<b>Body Barre*</b> (*cours de renforcement musculaire traditionnel réalisé à l'aide d'une barre lestée)
19H00 - 19H45 (45 MIN)	<b>Zumba</b>	<b>Pound Fitness ® NIV DEB*</b> (*se pratique avec une paire de baguettes de batterie, qui servent à ponctuer les mouvements en rythme, cours cardio)	<b>Yoga Stretch*</b> (* mix de postures de yoga et de stretching, cours tous niveaux)



VALRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Activités fitness du matin

DU 1<sup>ER</sup> JUILLET AU 31 AOÛT  
ANIMATIONS SUR 9 SEMAINES\*

\* Pas d'activités le samedi



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	DIMANCHE	
	Cours plancher	Cours plage	Cours plancher	Cours plage	Cours plancher	Cours plage	Cours plancher	Cours plage	Cours plancher	Cours plage		Cours plancher	Cours plage
8H15 9H00	Step	Abdos fessiers	Step	100 % Haut du corps	Step	100 % Bas du corps (cuisses fessiers)	Step	Abdos fessiers	Step	100 % Bas du corps (cuisses fessiers)		Step	100 % Bas du corps (cuisses fessiers)
9H15 10H00	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu		Body Sculpt	Renf. Muscu
10H15 11H00	Circuit training (Crossfit)	Body Stretch	Circuit training (Crossfit)	Body Stretch	Circuit training (Crossfit)	Body Stretch	Circuit training (Crossfit)	Body Stretch	Circuit training (Crossfit)	Body Stretch		Pilates 07 juillet - 04 août	
												Initiation Danse 14 juillet - 11 août	
												HIIT 21 juillet - 18 août	
												Zumba® 28 juillet - 25 août	



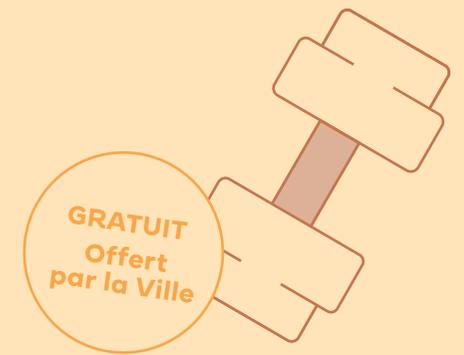
VALRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Septembre à l'Archipel Sport

DU 1<sup>ER</sup> AU 07 SEPTEMBRE\*

\* Pas d'activités le samedi



	DIMANCHE		LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	
	Cours plateau	Cours plage	Cours plateau	Cours plage	Cours plateau	Cours plage	Cours plateau	Cours plage	Cours plateau	Cours plage	Cours plateau	Cours plage
8h15 9h00	Step	100% Bas du corps (cuisses fessiers)	Step	Abdos fessiers	Step	100 % Haut du corps	Step	100% Bas du corps (cuisses fessiers)	Step	Abdos fessiers	Step	100 % Haut du corps
9h15 10h00	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu	Body Sculpt	Renf. Muscu
10h15 11h00	Stetching/Pilates											



VAIRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Tournois de Beach volley 3x3

TOUS LES LUNDIS,  
MERCREDIS & VENDREDIS  
DU 08 JUILLET  
AU 30 AOÛT

📍 À l'Archipel,  
face au poste  
de secours



## TOURNOIS OFFICIELS (À partir de 15 ans)

Les lundis  
15, 22, 29 juillet  
05, 12 & 19 août  
De 18h00 à 21h00

## TOURNOIS CLASSIQUES (Ouverts à tous)

Les mercredis  
De 18h00 à 21h00  
  
Les vendredis  
De 17h00 à 20h00



VAIRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Activités fitness du soir

DU 09 JUILLET AU 29 AOÛT



## PILATES & YOGA DYNAMIQUES

Les mardis  
09, 16, 23, 30 juillet  
06, 13, 20 et 27 août  
De 19h30 à 20h30

## ZUMBA®

Les jeudis  
11, 18, 25 juillet  
01, 08, 22 et 29 août  
De 19h30 à 20h30



VAIRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Règlements des cours de l'Archipel Sport

## COMMENT PARTICIPER GRATUITEMENT AUX COURS ?

### 01- Remplir et signer la décharge de responsabilité.

Cette décharge est distribuée par votre professeur diplômé d'état lors de votre première participation. Elle est valable pour toute la saison estivale (à ne remplir qu'une seule fois). Elle vous engage moralement à respecter les modalités de fonctionnement et les consignes de sécurité.

### 02- S'inscrire avant chaque cours sur la feuille d'émargement.

Vous trouverez cette feuille d'inscription sur la plateforme au niveau de la table des «animateurs». Cette feuille est mise à votre disposition 10 minutes avant le début des cours (émargement/inscription à réaliser et à renouveler à chaque fois que je souhaite participer à un cours).

## CONDITION D'ACCÈS AUX COURS

### 01- Avoir minimum 12 ans

- ▶ **Entre 12 et 16 ans:** pour des questions de législation et de sécurité, je ne peux accéder qu'aux activités dispensées sur le sable (cours plateforme interdit).
- ▶ **Âgé de 16 ans et plus:** je peux participer à la totalité des activités proposées (cours plateforme & sable).
- ▶ **En cas de doutes sur l'âge du pratiquant:** sans justificatif, le professeur peut inviter le jeune pratiquant à basculer sur un des cours dispensés sur le sable.

### 02 - Je participe aux cours organisés sur la plateforme

- ▶ Être inscrit sur la feuille d'émargement et faire partie des 40 premiers participants. Pour des raisons de sécurité et de qualité d'enseignement, le nombre de pratiquants est limité à 40 personnes sur la plateforme (je ne fais pas partie des 40 premiers inscrits, je bascule sur l'activité proposée sur le sable).
- ▶ Venir obligatoirement avec une tenue adéquate et des chaussures de sport adaptés. (Le cas échéant, je serai contraint de basculer sur l'activité proposée sur le sable). Bouteille d'eau fortement conseillée.

### 03- Je participe aux cours organisés sur le sable

- ▶ Être inscrit sur la feuille d'émargement (pas de nombre limite de pratiquants sur le sable).
- ▶ Venir avec une serviette ou un tapis. Bouteille d'eau fortement conseillée.
- ▶ Avoir une tenue adaptée (port du maillot de bain déconseillé). Le port des chaussures n'est pas obligatoire.



VAIRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT

# Les types d'activités

## Step

Cette discipline est un cours à la fois rythmé et chorégraphié, tout public. De nature cardio, elle consiste à utiliser un « step » (plateforme surélevée) pour effectuer une série de mouvements coordonnés en musique. Elle permet notamment d'améliorer la coordination, l'équilibre, la mémoire et l'endurance.

**Cours accessible à tous.**

## Bodysculpt

Ce cours vous permettra d'effectuer, un travail ciblé sur l'ensemble des muscles du corps. L'objectif est d'allier en rythme, le renforcement musculaire et le cardio training, avec ou sans charges libres (haltères, barres de musculation etc..). Il permettra d'améliorer votre système cardio vasculaire.

**Ce cours s'adresse à des niveaux intermédiaires et confirmés, il requiert une bonne condition physique et une tenue adaptée.**

## Renforcement musculaire

Ce cours, plus doux, vous permettra de tonifier l'ensemble de votre corps, il améliorera à terme, votre posture et votre mobilité.

**Nécessite une serviette de plage. Cours accessible à tous**

## Body Stretch

Cette discipline, regroupe des séries de mouvements et d'exercices de souplesse et de relaxation. Ce cours vous permettra d'améliorer votre flexibilité, de gagner en amplitude musculaire et articulaire.

**Nécessite une serviette de plage. Cours accessible à tous.**

## Pilates

Ce cours se fonde sur le renforcement postural (amélioration de votre posture) et travaille sur les chaînes musculaires profondes. Cette discipline douce, allie les mouvements lents et la respiration. **Nécessite une serviette de plage.**

**Cours accessible à tous.**

## Zumba

Ce cours fun, rythmé et cardio, dont l'objectif est de bouger tout en s'amusant, mélange des mouvements issus du fitness, aux pas de bases des danses du monde (salsa, cumbia, merengue, reggaeton etc..) sur des chorégraphies simples et faciles à suivre. Ambiance festive garantie! **Cours accessible à tous.**

## Circuit training(crossfit)

Ce cours de haute intensité, sous forme de parcours training, est un mélange de multiples techniques et exercices: musculation, fitness, haltérophilie, gymnastique. Il s'agit d'un programme de renforcement musculaire ultra cardio, qui vous permettra d'améliorer votre capacité physique, votre force, endurance, coordination et équilibre.

**Ce cours s'adresse à un public plutôt confirmé.**

## HIIT (Hight-Intensity Interval Training)

Le HIIT, ou « entraînement fractionné de haute intensité », est un type d'entraînement qui consiste à réaliser des séries d'exercices intenses, de type cardio, au poids de corps (sans charges) et entrecoupées de phases de récupérations courtes. Il permet de travailler aussi bien le cardio que le renforcement musculaire. Vous demanderez ainsi à votre corps de puiser très rapidement dans ses réserves et brûler un maximum de calories. **Ce cours s'adresse à un public confirmé.**

## Salsa cubaine initiation

La salsa, danse de rue, populaire et sociale, prend ses racines dans le son cubain. Vous apprendrez dans ce cours, les pas de bases de la salsa cubaine, seul ou à deux. **Cours accessible à tous niveaux.**



VALRAS  
PLAGE

L'ARCHIPEL  
SPORT