

Activités Aquafitness

AQUABALANCE (45 mn) :

Pour tous ceux qui veulent découvrir la gym aquatique en douceur, entretenir son corps et rester en forme.

Des activités accessibles à tous. Ce cours travaille l'endurance musculaire et cardio-vasculaire modéré favorisant le raffermissement et le remodelage.

Ce cours se fait dans le bassin ludique à 30°.

Les équipements utilisés sont des Noddles (frite), planche et beaucoup de phases de travail sans équipement.

Tout public peut pratiquer ce cours.

AQUAFORME (45 mn) :

Ce cours est une activité rythmée et complète, un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique, qui offre aux participants, des résultats sur leurs silhouettes, grâce à la combinaison d'équipements et d'exercices, avec un impact musculaire sur le haut et bas du corps tout en favorisant un travail cardio-vasculaire qui améliore sensiblement la condition physique. C'est une forme d'initiation à la musculation aquatique.

Les équipements utilisés sont des mini-altères, mini-bottes de musculation.

Tout public actif en majorité peut pratiquer ce cours.

Ce cours se fait dans le bassin ludique à 30°.

AQUAFIT (45 mn) :

L'aquafit est une forme rythmé de l'aquafitness. Cette fois les exercices

sont plus intenses. Le cours se compose d'un échauffement suivi par divers exercices de mouvements dans l'eau : jogging, sauts, ciseaux ...

Les équipements utilisés sont des frites, des ballons, des flotteurs, des marche-pied, des planches, des ceintures et des haltères.

Ces différents équipements permettent non seulement de diversifier les séances mais aussi d'obtenir des résultats probants.

Tout public actif peut pratiquer ce cours.

Ce cours se fait dans le bassin ludique à 30°.

BODY-PALM (45 mn) :

Le BodyPalm a pour objectif de cibler 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.

BodyPalm est une activité ludique, intense et bénéfique.

Cette activité, accessible à tous, améliore l'endurance et le tonus musculaire. L'ensemble du corps se façonne et on constate une amélioration générale de la condition physique .

AQUABUILDING (45 mn) :

Ce cours 100 % sensations musculaires pour cette activité destinée à un public averti.

Un travail complet du corps, des équipements tels que des haltères lestés, des aquabottes, hydrotone et hydrobarres délivrant une résistance exceptionnelle associée à des exercices intensifs vont vous permettre de gagner en vitalité.

Tout public actif peut pratiquer ce cours.

Venez bouger en musique avec nos instructeurs.

Ce cours se fait dans le bassin ludique à 30°.

AQUAPALMES (45 mn) :

Praticable à tout âge, cette activité permet de faire travailler les principaux groupes musculaires et favorise l'amélioration de l'endurance. L'aquapalme travaille ainsi les quadriceps et les abdominaux en passant par les mollets, les ischio-jambiers, les fessiers et les lombaires.

L'aquapalme apporte une sensation de détente immédiate due à la sollicitation musculaire.

En pratiquant l'aquapalme, chacun y trouvera son propre intérêt et pourra contribuer directement à son bien-être.

Recommandé à toutes celles qui désirent avoir une silhouette raffinée, l'aquapalme aide à entretenir la forme, à retrouver une bonne condition physique, à perdre des kilos superflus et à éliminer rapidement la cellulite.

Ainsi, les effets sont immédiats : un ventre plat, des hanches affinées et des cuisses plus minces, donc une perte maximale de calories et de cellulite.

AQUAFUSION: Le cours par Excellence (45 mn) :

L'AQUAFUSION est la fusion de 4 ateliers complémentaires (aquabikes, hydrotone, trampolines et haltères lestés) pour nous permettre de jouer sur les 4 différentes parties du corps.

La fusion représente à la fois la dimension plaisir associée à la dimension énergétique.

Toutes les 4 minutes les groupes changent d'atelier après une récupération d'1 minute.

Au-delà des effets concrets sur la silhouette et sur l'appareil cardio-vasculaire, l'activité concourt au bien être des participants résultant du plaisir après l'effort et de la relation sociale forte initiée par l'activité en petit groupe.

L'AQUAFUSION améliore le tonus musculaire, la condition physique, favorise la perte de poids, et la gestion du stress pour une meilleure santé.

AQUABIKING (45 mn) :

Tout public peut accéder à ce cours. Ce concept de vélo aquatique associé avec de la musique, permet des résultats et des plaisirs variés.

Les différents exercices permettent d'amincir et de raffermir le bas du corps, de booster son tonus musculaire, d'augmenter son endurance et d'entretenir son capital santé.

L'objectif est de travailler le bas du corps (brûler des calories !!) avec un fort travail cardio-vasculaire.

Ce cours se pratique avec un vélo que l'on met dans l'eau.

Ce cours se fait dans le bassin ludique à 30°.

intensités

