

# ACTIVITES SPORTIVES



## AQUAGYM DOUCE

**Intensité :** Douce

**Durée :** 45 Minutes

Activité accessible à tous qui permet un entretien de la condition physique et de la mobilité articulaire favorisée par les propriétés du milieu aquatique.

## AQUAGYM TONIQUE

**Intensité :** Modérée

**Durée :** 45 Minutes

Cours complet qui permet le renforcement musculaire de l'ensemble du corps associé à un travail cardio vasculaire d'intensité modérée. Le matériel utilisé permet d'augmenter la résistance de l'eau et ainsi de muscler plus en profondeur.

## AQUAFITNESS

**Intensité :** Très intense

**Durée :** 45 Minutes

Cours d'intensité élevée, avec des exercices spécifiques permettant d'affiner la silhouette et de dépenser un maximum de calories.

## AQUAJUMP

**Intensité :** Intense

**Durée :** 45 Minutes

Activité cardio vasculaire innovante muscler ses abdominaux, affiner ses jambes et galber ses fesses avec un trampoline immergé tout en travaillant son sens de l'équilibre et la motricité. La pression exercée sur la toile permet d'améliorer le retour veineux et améliorer la sensation de jambes lourdes.

## AQUABIKE

**Intensité :** Intense

**Durée :** 45 Minutes

Activité d'intensité modérée à élevée, pratiqué avec un vélo immergé. L'endurance musculaire et le renforcement principalement des muscles du bas du corps sont au programme d'un cours permettant de profiter des bienfaits de l'hydromassage.

## AQUA-PILATES

**Intensité :** Douce

**Durée :** 45 Minutes

Cours de renforcement musculaire aquatique qui vous permettra de vous muscler en douceur dans le respect des articulations et de l'anatomie de chacun. Vous aurez la possibilité d'être aidé par du matériel tel que des frites et des haltères.

## X'EAU FORME

**Intensité :** Douce à modérée

**Durée :** 45 Minutes

Activité ludique composée plusieurs ateliers (trampoline, tapis de marche, aquatone, frite, sans matériel). Chaque atelier propose des mouvements de mobilité articulaire, de renforcement musculaire et de relaxation.

## AQUA-HIIT

**Intensité :** Très intense

**Durée :** 45 Minutes

Cours cardio à haute intensité sous forme d'atelier avec du matériel tel que le vélo aquatique, le trampoline, les haltères et les frites. La haute intensité durant le temps de travail permet de se renforcer musculairement, de se défouler et de continuer à brûler des calories après la séance.