

AQUABIKING



Faire du vélo dans l'eau ! Renforcement musculaire du bas du corps et des abdominaux, tout en associant un travail cardio-vasculaire ! Cette activité permet aussi d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser l'élimination de la cellulite !

Nous vous proposons 2 niveaux :

Aquabiking rouge : cours sportif à dominante musculaire (45mn).

Aquabiking rouge : cours intensif (30mn).

AQUABALANCE



Gymnastique aquatique Objectifs : renforcement musculaire, tonification, raffermissement du corps, maintien de la forme et bien-être (45mn).

AQUAFORM



Stimulation des capacités cardio respiratoires. Méthode de musculation plus active associant coordination et rythme (45mn).

BODYPALM



Pratiqué dans le bassin sportif, sans avoir pieds et sur fond musical très rythmé, le Bodypalm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner et tonifier son corps (45mn).

AQUABUILDING



Activité intense avec un renforcement musculaire par l'utilisation d'un matériel offrant une exceptionnelle résistance (45mn).

AQUAFIT



Développement cardiomusculaire chorégraphié pour la minceur et la remise en forme. Favorise le massage et le drainage du corps (45mn).