

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.
3 niveaux d'intensité : : **bleu**, **rouge** (45') et **noir** (30').

AQUAFITNESS



Cours aquatique accessible à tous visant un entretien général du corps et une tonification. Pour ceux qui veulent découvrir la gym aquatique, rester en forme, cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire modéré.
(matériels utilisés : frites, planches) 45'

AQUAFITNESS



Cours dynamique et complet sous forme d'initiation à la musculation aquatique en utilisant du matériel offrant une meilleure résistance. L'objectif est de sculpter/ raffermir / remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire.

(matériel utilisé :haltères) 45'

AQUAFITNESS



Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire, faisant appel à la coordination des exercices du haut et bas du corps et de la sangle abdominale. 45'

AQUABUILDING



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

BODYPALM



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

(Matériels utilisés : Palmes, gants et ceintures) 45'