



# Activités AquaFitness

**AQUAFITNESS (45 mn) :** ● ●

**Cours à dominance cardio musculaire**

Activité rythmée pour un public un peu plus sportif, fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Des techniques d'enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination tout en combinant équipement et exercices du haut et bas du corps, permettent d'obtenir des résultats sur la silhouette.

**BODY-PALM (45 mn) :**

**Puissance et légèreté**

Activité en musique rythmée composée de 2 séquences principales : «Body» : travail à la verticale avec une ceinture de flottaison et «Palm» : travail à l'horizontale avec des mini-palmes. Grâce à ces 2 séquences, l'activité permet de travailler sur toutes les parties du corps mais surtout, comme cette activité se déroule en grande profondeur, avec un corps totalement immergé (hors tête) dans la séquence verticale, les bénéfices de l'eau sont absolus !

**AQUABOXING (45 mn) :**

**Cours à dominance cardio musculaire**

Activité qui pour objectifs une dépense calorifique élevée avec un travail complet du corps.

Le cours va permettre une musculation intense via l'utilisation d'un matériel à forte résistance.

Toutes les parties du corps sont sollicitées (jambes, abdos, pecs, dorsaux, biceps, triceps, cuisses, fessiers...)

**AQUAFUSION (45 mn) :**

**Préparez-vous à fondre !**

Activité très intense de 45' fusionnant 4 ateliers complémentaires visant à améliorer le tonus musculaire et la condition physique. Le tout favorisant la perte de poids. Cours réservé à un public souhaitant découvrir, voire dépasser ses limites.

**AQUABIKING (30 mn) :** ●

**Relèverez-vous ce nouveau défi ?**

Cours de vélo aquatique intense et rythmé avec un fort travail cardio vasculaire et respiratoire. Il affine la silhouette, tonifie le corps, améliore le retour veineux. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants.

intensités



COOL

TONIC

BOOST

XTREM