



ACTIVITÉS AQUATIQUES



aquaFITNESS

- Cours aquatique accessible à tous visant un **entretien général** du corps, une tonification, rester en forme. Cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire **modéré**.
- Matériel: frites, planches, pull-buoy (matériel en mousse uniquement).
- Musique: volume sonore modéré, 110 à 130 bpm.

- Cours dynamique et complet sous forme d'**initiation** à la musculation aquatique en utilisant du matériel en plastique offrant une meilleure résistance.
- L'objectif est de sculpter, raffermir, remodeler son corps tout en travaillant l'**endurance cardiovasculaire**.
- Matériel: haltères.
- Musique: volume sonore normal, 130 bpm.



aquaFITNESS



aquaFITNESS

- Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance **cardiovasculaire** et musculaire, faisant appel à la coordination tout en combinant équipement et exercices du **haut et bas du corps** et de la sangle abdominale.
- Matériel: ceintures hydrotone, gants palmés.
- Musique: 130 à 160 BPM volume sonore assez fort.

- Cours **chorégraphié, intense et moderne** de vélo aquatique en étroite relation musique mouvement où l'objectif est d'améliorer les capacités cardiorespiratoires tout en travaillant les muscles et luttant contre les différentes formes de cellulites.
- Les séances visent l'**amincissement**; chaque musique comprend un objectif spécifique (montagne, contre la montre...)



aquaBIKE



ASSOUPPLISSEMENTS & POSTURES



STRETCHING

Grâce à un mélange d'assouplissements et de postures d'étirements, le corps se détend progressivement.



BODY BALANCE

Programme associant des exercices de Yoga, Pilates et Tai-Chi dont vous sortirez détendu, tonifié, apaisé et centré. Vous acquerez une meilleure posture et vous vous sentirez plus résistant. Vous gagnerez en sérénité et serez plus centré.



PILATES

Le Pilates est une méthode douce de renforcement des muscles profonds du corps. Périnée, transverse, sous forme de postures.





RENFOR. **MUSCULAIRE**



CORE

Basé sur le rééquilibrage du corps en faisant travailler les muscles de l'organisme (sangle abdominale, muscles lombaires, fessiers, abducteurs et épaules). Utilisation de tubes plastiques.

BODYPUMP

Cours collectif avec barre et poids. Ce programme sollicite tous les groupes musculaires tels que les squats, les développés, les tirages et les flexions/extensions.



CAF, CUISSSES, ABDOS, FESSIERS

Basé sur le bas du corps. Renforcement de la ceinture abdominale, des fessiers et des jambes (avec ou sans matériel).

FULL BODY

Basé sur l'ensemble du corps, mettant l'accent sur l'utilisation de poids légers tels que lestes, haltères, ballons, votre corps se renforce et se tonifie.



ACTIVITÉS RENFO. CARDIO



STEP

Apprendre et réaliser une chorégraphie en enchaînant des pas de marche au dessus et autour d'un step. Activité cardio et renforcement, permettant la tonification du bas du corps (cuisses et fessiers).



FITBALL

Basé sur des mouvements avec 4 types de balles de tailles différentes, selon un enchaînement qui permet de travailler toutes les parties du corps, l'équilibre et les muscles profonds.



RE·VIVE

Cours à faible impact qui allie travail de l'équilibre et renfo musculaire à l'aide de tubes plastiques. Vous choisissez l'intensité de vos mouvements, guidés au rythme de musiques motivantes.



BODYSTEP

45 minutes en mouvements au-dessus et autour de votre step. Grâce à ces phases de cardio et de renforcements, vous allez brûler vos calories tout en tonifiant et amincissant fesses et cuisses.



ZUMBA

45 minutes de danse et fitness accessible à tous niveaux. Brûler des calories et s'amuser au son des meilleurs hits internationaux! C'est le moyen le plus fun de faire du sport.



HIIT

Entraînement fractionné de haute intensité d'exercices. Cette séance a la particularité d'être composée de périodes d'effort intense, alternées de périodes de récupération.