

Cours de Renforcement musculaire:

Aqua-body

Cours de renforcement musculaire pratiqué en milieu aquatique avec accessoires, qui met en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements. Elle est basée sur des séries de mouvements exécutés avec force et rapidité maximale, selon vos capacités. Complet et tonique.

Tous niveaux/ 45' en musique

Bénéfices: Sculptez votre corps, galbez vos fesses, raffermissez vos cuisses et vos mollets. L'effet massant et relaxant de l'eau stimule et améliore votre circulation sanguine.

Aqua-fun

Cours aquatique, pratiqué sur de la musique rythmée. Cette activité est basée sur des séries d'exercices efficaces et ludiques qui utilisent la résistance de l'eau, sans accessoires dans un esprit convivial.

Tous niveaux/ 45' en musique

Bénéfices : Destiné à renforcer le travail cardio-vasculaire, le renforcement musculaire général et l'amélioration de la coordination tout en gardant les bienfaits des autres cours d'aqua-gym.

Cours cardio-vasculaire et renforcement musculaire:

Aqua- fitness

Cours aquatique pratiqué avec des accessoires : frites en mousse, ballons, flotteurs, planches... pour vous tonifier et vous procurer une grande sensation de bien-être.

Tous niveaux/ 45' en musique

Bénéfices: Tonicité musculaire, endurance cardio-vasculaire.

Aqua- training

Cours aquatique pratiqué sous forme de circuit et basé sur des séries d'exercices cardio-vasculaires et de résistance, avec accessoires (step, haltères, frites...).

Tous niveaux/ 45' en musique

Bénéfices: Amélioration de la condition physique et du système cardio-vasculaire.