

AQUAGYM



Cours d'intensité modérée orientée principalement sur le bas du corps et les abdominaux.



Cours d'intensité modérée à soutenue. Utilisation de matériels et accessoires pour sculpter/raffermir/remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire.



Cours à dominante musculaire d'intensité très élevée, ciblant tous les groupes musculaires (haut et bas du corps), à l'aide de matériels adaptés.



Cours pratiqué en eau profonde où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner et tonifier son corps. Cette activité à dominante cardiovasculaire cible le bas du corps (jambes, abdos, fessiers).



Remise en forme en « self-service » aux horaires d'ouverture du bassin ludique. Des programmes d'exercices à effectuer en bassin de faible profondeur à l'aide de petits matériels et accessoires.

REMISE EN FORME SUR APPAREILS

Activités sur réservation, inclus dans la formule Diabolo



Cours chorégraphié de vélo aquatique en musique. Les mouvements effectués ont pour but d'améliorer les capacités cardiorespiratoires tout en luttant contre les différentes formes de cellulites.



Une véritable salle de fitness dans l'eau avec de nombreux appareils permettant un travail cardio-vasculaire et musculaire complet, sur le principe du circuit-training.



L'Aqua Cycling-Abdos-Fessiers est un cours de 30min qui allie haute intensité et renforcement musculaire en ciblant le travail des abdominaux et des fessiers pour tonifier et affiner sa silhouette.



L'Aquaspeed est un cours d'aquabike de 30min à très haute intensité. Grâce à un travail cardiovasculaire et musculaire, il est idéal pour améliorer son endurance et affiner sa silhouette.