

AQUABALANCE



45'

Laissez-vous porter

Activité aquatique alliant travail cardio-vasculaire et musculaire, stretching et équilibre. Les propriétés de l'eau vous permettront d'acquérir un développement harmonieux de l'ensemble du corps.

AQUAFIT



45'

Dessinez-vous un corps harmonieux

Cours aquatique dynamique accessible à tous. Une dominante cardio-vasculaire conjuguée à un ensemble de mouvements favorisant l'endurance du haut et du bas du corps.

AQUAFORME



45'

Fabriquez-vous une nouvelle condition physique
Cours rythmé et complet, un concept de tonification
dynamique et ludique en milieu aquatique.
Améliorez vos capacités physiques telles que force
et endurance.

AQUAFUSION



45'

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

BODYPALM



45'

Puissance et légèreté

Cours collectif de 45 minutes sans avoir pieds et sur fond musical très rythmé, le bodypalm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner, tonifier son corps. Cette activité à dominante cardiovasculaire cible le bas du corps (jambes, abdos, fessiers) pour brûler un maximum de calories ; l'endurance musculaire et cardiovasculaire est un objectif principal du cours et permet d'affiner la silhouette.

AQUARYTHMO



45'

Faites éclabousser vos sens...

Activité aquatique rythmée et chorégraphiée. La combinaison des mouvements sur des musiques endiablées vous garantit un excellent modelage de la silhouette.

AQUABIKING



45'

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.