

DESCRIPTIF DES COURS AQUA-FITNESS

- **Aqua-Balance:**

Cours doux pour tous les âges, mouvement non intense, en musique, un travail de toutes les parties du corps sur un rythme non élevé. (Adapté aux femmes enceintes et aux personnes en rééducation).

- **Aqua-Fit:**

Cours en musique et rythmé, de moyenne intensité, un travail de toutes les parties du corps avec des enchainements un peu plus complexes, sans choc et non traumatisant pour le corps.

- **Aqua-Boxe:**

Cours rythmé et en musique plus intense que l'aqua-fit au niveau de la résistance avec des gants, cardio.

- **Aqua-Forme:**

Cours rythmé et en musique, cours se pratiquant avec des haltères, niveau d'intensité moyenne, travail plus pour les bras et les épaules.

- **Aqua-Abdo:**

Cours en musique, travail sur 30 minutes spécifique d'abdominaux, intensité moyenne (travail en suspension ou pieds au sol). Cours non conseillé aux personnes enceintes et aux personnes ayant des problèmes de dos.

- **Body- Palmes:**

Cours rythmé et en musique, se pratiquant en grande profondeur.

Travail avec matériels, palmes, ceinture, gants.

Cours intense travaillant toutes les parties du corps mais surtout les jambes. Pour les personnes sachant nager et n'ayant pas peur de l'eau.

- **Aqua-Run:**

Cours rythmé et en musique, travail intense au niveau du bas du corps (cuisses, fessiers, mollets) travail de renforcement musculaire (bras, épaules, abdominaux).

- **Aqua-Bike:**

Cours rythmé et en musique, intensité élevée au niveau du cardio, des cuisses, des fessiers et des mollets. (Effet massant de l'eau sur vos cuisses).

- **Swim-Cross:** Activité très physique, pour personne maîtrisant le milieu aquatique (savoir nager, ne pas avoir peur de mettre la tête sous l'eau) et être coutumier des activités fitness.