

## Les Aqua en douceur Piste verte

## Les Aqua Forme piste bleue

## Les Aqua 100%vitalité piste rouge/noire



### AQUA STRETCHING

**Objectif** : étirer et détendre les muscles après un effort ou une journée de travail.

**Contenu** : étirements des muscles principaux en harmonie avec la respiration et relaxation

**Difficulté** : \* accessible à toutes personnes

### AQUA COOL

**Objectif** : Travail en douceur tout les muscles du corps

**Contenu** : renforcement et étirement de tous les muscles.

**Difficulté** : accessible à tous



### AQUA MINCEUR

**Objectif** : Activer la circulation sanguine, drainer, et renforcer les muscles des jambes, affiner la taille et le bas du corps

**Contenu** : travail de renforcement des abdominaux et des fessiers avec ou sans matériel, puis étirements des muscle travaillés.

**Difficulté** : \*\* cours conseillé pour reprendre une activité de remise en forme, accessible à toutes personnes.

### AQUA SCULPT

**Objectif** : Renforcement général de tout corps et maintien de votre forme

**Contenu** : travail de tous les groupes musculaires à l'aide de petit matériel (frites, planches, élastiques, ballons...)

**Difficulté** : \*\*\* Accessible à toutes personnes désirants se remettre en forme ou s'entretenir.

### AQUA BUILDING

**Objectif** : Renforcement ciblé sur le haut du corps et les abdominaux

**Contenu** : renforcement du haut du corps(dos, triceps, biceps, pectoraux, épaule, trapèzes...)et des abdominaux au travers de multiple exercices avec au sans matériel

**Difficulté** :\*\*\*\* Accessible aux personnes pratiquants régulièrement la gym aquatique

### AQUA FITNESS

**Objectif** : effectuer un travail cardio vasculaire et renforcer tous les muscles du corps.

**Contenu** : Alternance d'un travail cardio vasculaire et d'exercices de renforcement général à l'aide de petit matériel; travail sur 2 intensités différentes, l'objectif de ce cours étant ciblé sur l'amincissement.

**Difficulté** \*\*\*\*\* Personnes pratiquants la gym aquatique régulièrement, déconseillé aux débutants.

### AQUA STEP

L'aqua step est un cours ludique permettant de travailler son endurance cardio vasculaire en évitant les contraintes dues à la pesanteur  
Difficulté \*\*\*\* Personnes pratiquants l'aqua gym depuis déjà quelques mois, déconseillé aux personnes ayant des problèmes de dos.

