

# LES ACTIVITÉS

Fitness & AquaFitness





# AQUAFITNESS



## AQUABALANCE ●

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 ●

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 ●

Cours rythmé et complet, un concept de tonification dynamique et ludique en milieu aquatique. Améliorez vos capacités physiques telles que force et endurance.

## AQUABIKING ●

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.

## AQUABOXING ●

Séance basée sur la technique pieds-poings des arts martiaux conjuguée à la résistance de l'eau. Vous développerez votre endurance et votre condition physique.

## AQUABUILDING ●

Activité aquatique offrant un travail complet du corps avec des équipements, de type hydrotone, délivrant une résistance exceptionnelle. Vous désirez 100% de sensations musculaires, ce cours est fait pour vous.

## AQUAFUSION ●

C'est la fusion de 3 ateliers complémentaires (aquabikes, hydrotones, trampolines) pour vous permettre de jouer sur les 4 parties différentes du corps. La fusion représente à la fois la dimension plaisir associée à la dimension énergétique

## AQUARYTHMO ●

Cours cardio impliquant des mouvements sur des musiques rythmées et variées. Cette activité vous fera gagner en endurance, tout en sollicitant les muscles, avec une pointe d'étirements.

## BODYPALM ●

Le BodyPalm cible le bas du corps : les résultats sont visibles rapidement sur les jambes et les fessiers. La résistance de l'eau accroît l'effort et permet de se muscler en douceur très efficacement.





# FITNESS



## PILATES ●

Cours permettant de rééquilibrer votre corps en se concentrant sur les muscles profonds, dont les abdominaux, qui interviennent dans l'équilibre et le maintien de la colonne vertébrale. Grâce à cette méthode, vous comblerez les lacunes musculaires et soulagerez les tensions. Le travail de respiration fera également partie intégrante de la séance.

## BALANCE RENFO ET BALANCE FLEX ●

Savant mélange de Tai chi, Yoga et Pilates pour améliorer sa souplesse, renforcer sa ceinture abdominale tout en réduisant son stress. Le Balance Renfo développera plutôt le renforcement musculaire profond, tandis que le Flex appuiera davantage sur le coté stretch de l'activité. Peu importe votre choix, la respiration fera partie intégrante de vos exercices.

## BLUE BALL ●

Remède contre la morosité ambiante, le Blue Ball tonifie et galbe la silhouette de manière ludique, grâce à ses différents accessoires. Il améliore la souplesse, permet d'avoir de meilleures posture et respiration, et réduit le stress.

## RÉVEIL MUSCULAIRE ●

Cours de renforcement musculaire léger mais complet pour réveiller et préparer votre corps et votre esprit au reste de la matinée.

## YOGA ●

Les séances sont organisées autour de postures, d'exercices de respiration et de méditation.

## BODYSCULPT ●

Le BodySculpt est une technique fitness dont le but est de renforcer aussi bien l'aspect cardio-vasculaire que musculaire.

## C.A.F. ●

Séance de renforcement musculaire ciblant les cuisses, les abdominaux et les muscles fessiers. Grâce à une pratique régulière, vous obtiendrez rapidement un nouveau galbe et un raffermissement des tissus musculaires Découvrez aussi les séances AbdoFessier et Abdo 15'.

## FIT COMBAT ●

Menez à bien ce combat pour votre corps ! Travaillez vos jambes, tonifiez vos bras, vos épaules et votre dos dans un entraînement intense, complet et parfait pour les muscles de la ceinture abdominale, et donc votre stabilité. Force et puissance au rendez-vous... et un max de calories brûlées !

## HIIT ●

Entraînement en Haute Intensité en Intervalle Training pour brûler un max de calories. Le but est d'améliorer ses capacités cardio-vasculaires, se sentir en meilleure condition physique. Dans une ambiance fun, vous effectuerez des exercices divers, avec ou sans matériel, pour dépasser vos limites !



## ZUMBA® ET MOOVDANCE ●

Lors de ces séances, vous bougerez et danserez tout en vous amusant ! Résultat, vous brûlerez des calories et tonifierez votre corps sans remarquer que vous participez à un entraînement. Quelque soit votre niveau, vous passerez un moment "fun" sur des rythmes musicaux aussi variés qu'entraînants !



## LES MILLS BODYATTACK ●

Entraînement cardio par excellence, inspiré de nombreux sports collectifs, dont l'objectif est de développer l'endurance et la force. Sous forme d'interval training, y sont combinés des mouvements aérobiques, athlétiques et des exercices de renforcement et de stabilisation. Adapté à tout niveau.



**A VOS RÉSERVATIONS !**