

# ➤ PÔLE BIEN-ÊTRE



## Aquabike\*

Renforcement musculaire à l'aide d'un vélo aquatique.

## Aquaseniors

Entretien en douceur avec des exercices adaptés. Bénéficiez de tous les bienfaits de l'aquagym.

## Détente seniors

Natation libre, sans encadrement.

\*Equipement :

Chaussures ou chaussettes d'eau obligatoires  
Short cycliste fortement conseillé

## Aquatrainning\*

Activité combinant aquabike 20 min et (aquaboxing, aquagym, aquajump ou aquajogging) 20 min. Permet de travailler toutes les parties du corps. Accessible à tous les âges et à toutes les conditions physiques.

### Aquajogging

Activité qui consiste à reproduire avec une ceinture les mouvements de course à pied dans le grand bassin. Elle permet de développer la force, l'endurance et la souplesse.

### Vélaqua trainer\*

Nouveau vélo aquatique flottant, insubmersible, sécurisé et sans pédales. Très ludique, ce vélo aquatique convient à tous, tant pour les valides que pour les personnes à mobilité réduite ou ayant peur de l'eau. Il permet de faire travailler toutes les chaînes musculaires.

### Aquaboxing

Sport tonique inspiré des arts martiaux. C'est une forme de body combat pratiqué dans l'eau.

### Aquagym

L'aquagym est un sport complet qui fait travailler de nombreux muscles (abdominaux, fessiers, cuisses, bras, épaules)... Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements.

### Aquajump

Cette discipline consiste à sauter sur un trampoline placé au fond de la piscine.

