

Aquafitness

100% sport, 100% plaisir À partir de 16 ans

Tonique ou douce, l'aquafitness est un excellent moyen d'allier **sport et détente**. Idéale pour tonifier le corps, l'aquafitness est une **activité complète** : elle améliore sa condition physique sans se faire mal et permet de perdre des calories (environ 500 calories sont dépensées lors d'une séance de 45 min). Une fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids. Dans l'eau il devient plus simple de sautiller et de se déplacer.

Les séances d'aquafitness privilégient le renforcement musculaire et cardiovasculaire. Avec une musique entraînante, l'éducateur sportif vous conseille pour adopter les bonnes positions. L'aquafitness permet de sculpter, tonifier et d'affiner le corps. L'eau en mouvement, par son massage sous-marin, a une action positive sur la peau, les tissus et les muscles. Ainsi la peau se raffermit (diminution de la cellulite et de la peau d'orange), l'élimination des toxines est stimulée.

Faire du sport dans l'eau vous procure un bien-être immédiat. L'effet d'apesanteur évite les chocs brutaux, le pouvoir massant de l'eau diminue les courbatures et atténue le stress.

4 niveaux : débutant, dynamique, rythmique, tonique.

Horaires et tarifs : renseignements à l'accueil.



Centre aquatique Capfl'O

ZA Les closets, 285 allée des Acres 61100 FLERS 02 33 98 49 49 - capflo@flers-agglo.fr flers-agglo.fr