



Aquatraining

À partir de 16 ans

C'est **l'un des cours le plus complet**. L'aquatraining vous permet de sculpter votre silhouette et de raffermir votre peau, tout en améliorant votre endurance.

Véritable circuit sportif composé de plusieurs ateliers, **l'aquatraining permet de tonifier la totalité des muscles du corps sans se faire mal aux articulations** (l'eau soulage le poids du corps). À tester !

Vous travaillez à la fois le haut et le bas de votre corps : **musculature des cuisses** sur trampoline et aquabike, **musculature des bras** avec les haltères et des abdos avec les frites, mais aussi **travail cardio** en suivant un rythme intense. Le tout en musique !

Pendant 45 min (10 min par atelier), vous effectuerez des exercices ciblés et adaptés favorisant une **forte dépense énergétique**.

Séance animée par un animateur diplômé du Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif des Activités de Natation (BEESAN).
Tous niveaux

**Horaires et tarifs :
renseignements à l'accueil.**