

DEFINITIONS DES COURS

Piscine

■ **Aquasanté** : *Faible intensité – accessible à tous*

L'univers aquatique au service de votre santé. Créer et animé par des kinésithérapeutes, ce cours d'entretien de faible intensité est à visée thérapeutique.

❖ **Aquadouce** : *Faible intensité – accessible à tous*

Cours d'entretien complet de faible intensité, en musique. Gymnastique douce et relaxante, musculation légère, étirements et assouplissement.

■ **Aquagym** : *Intensité modérée – accessible à tous*

Découverte de la gymnastique aquatique. Idéal pour garder la forme, ce travail de coordination, d'endurance musculaire et cardio-vasculaire, vous permettra d'obtenir un tonus musculaire garanti.

■ **Abdos fessiers** : *Intensité modérée à soutenue – Accessible à tous*

Séance rythmée. Travail de répétition de mouvements et de mini-enchaînement pour un raffermissement et un remodelage des cuisses des abdominaux et des fessiers.

■ **Aquafitness** : *Intensité soutenue – Accessible à un public confirmé*

Séance dynamique, basée essentiellement sur un travail cardio-vasculaire, favorisant la condition physique et permettant de redéfinir votre silhouette.

■ **Aquabody** : *Intensité soutenue – Ne concerne qu'un public averti*

Cours basé sur de fortes intensités musculaires et cardio-vasculaires. Idéal pour conserver ou définir une ligne sculptée et tonique.

Aquabike libre

Seul(e) ou accompagné(e), goûtez aux bienfaits de l'aquabike en toute indépendance – séance surveillée non animée.

■ **Aquabike minceur** : *Intensité modérée – accessible à tous*

Cours collectif mais travail individualisé, axé sur la réduction de la masse grasseuse et de la cellulite grâce au cardio-fréquencemètre obligatoire. A consommer sans modération.

■ **Aquabike tonic** : *Intensité soutenue*

L'aquabike dans tous ses états. Pédalez au rythme de la musique. Cours sportif idéal pour affiner votre silhouette, effacer la cellulite et renforcer vos performances cardio-vasculaires.

Gymnase

❖ **Stretching kiné**

Séance d'étirement animé par un kinésithérapeute.

■ **Viniyoga**

Juste équilibre entre « effort et confort », le viniyoga est un yoga doux. Le travail particulier du souffle guide chaque posture et chaque mouvement permettant à chacun d'avancer à son propre rythme.

■ **Yoga maternité**

Préparation physique et émotionnelle aux bouleversements de la grossesse ; technique d'aide à l'accouchement.

■ **Yoga Energie**

Etirement et musculation profonde. Autour des énergies de saison, un yoga complet et accessible, basé sur l'expérimentation sensorielle avec une optique de santé, de bien-être, et d'énergie.

■ **Pilates**

La méthode Pilates est une pratique sportive, tant physique que mentale, qui comprend plus de 500 exercices qui se pratiquent sur un tapis permettant d'améliorer sa force et sa souplesse.

3 niveaux de difficultés : débutant, confirmé, avancé

■ **Gym Ball**

Cours de renforcement musculaire ; basé sur l'équilibre, le gainage à l'aide d'un ballon.