

Fiche
activité

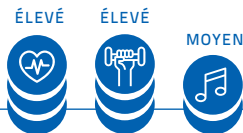
Aqua Training



Une autre façon de pratiquer le fitness aquatique en enchaînant des ateliers sollicitant exclusivement en alternance le bas puis le haut du corps.



Aqua Training



En fonction des établissements, vous passez de l'aquabiking à l'aqua boxing, de l'aqua trampoline à l'aqua building, en variant l'intensité des exercices.

LÉGENDE

- Intensité
- Force
- Rythme

Activité combinant plusieurs disciplines.

- Après un échauffement sans matériel, les groupes se répartissent sur les ateliers dédiés exclusivement au bas ou au haut du corps, enchaînant les séries à intervalles réguliers.
- Plus tonique et ludique que l'aquagym, l'aqua training permet de gagner en endurance et d'améliorer son souffle, tout en alliant le renforcement musculaire et les hydromassages dynamiques.
- Grâce à la poussée d'archimède exercée par l'eau, cette activité permet d'éviter les traumatismes articulaires tout en préservant le dos.
- L'enchaînement des séries développe les capacités cardiovasculaires et permet aussi de lutter contre le stress.

QUELQUES CONSEILS

- > S'hydrater avant et pendant la séance.
- > S'équiper de chaussons pour protéger ses pieds des cale-pieds (à disposition dans chaque piscine).
- > Venir en groupe pour profiter au mieux de l'aspect ludique et convivial de l'activité.

**BONNE CONDITION
PHYSIQUE
NÉCESSAIRE**

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)
- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)

Réservations : piscines.caenlamer.fr