

Explicatif des cours

→ LES COURS « CLASSIQUES »

- **AQUAFITNESS VERT:**  **110/120 BPM volume faible**

Cours aquatique accessible à tous visant un entretien général du corps et une tonification. Pour ceux qui veulent découvrir la gym aquatique, rester en forme, cette activité regroupe un travail du cœur associé à un travail musculaire modéré (matériel: frites, planches)
Ce cours correspond à l'ancien **AQUABALANCE**

- **AQUAFITNESS BLEU:**  **120/130 BPM volume moyen**

Cours dynamique et complet sous forme d'initiation à la musculation aquatique en utilisant du matériel en plastique offrant une meilleure résistance. L'objectif est de sculpter/ raffermir / remodeler son corps tout en travaillant l'endurance cardiovasculaire (matériel: haltères)
Ce cours correspond à l'ancien **AQUAFORME**

- **AQUAFITNESS ROUGE:**  **155 BPM volume fort**

Activité rythmée fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire, faisant appel à la coordination tout en combinant équipement et exercices du haut et bas du corps et de la sangle abdominale. (Matériel: steps aquatiques, ceintures hydrotone, gants)
Ce cours correspond à l'ancien **AQUAFIT'**

- **AQUAFITNESS NOIR:**  **150/170 BPM volume fort**

Pour un public averti et sportif en recherche de sensations fortes : activité intense avec un renforcement musculaire sur tout le corps associé à des exercices à fort impact cardiovasculaire, le tout avec l'utilisation d'un matériel offrant une exceptionnelle résistance (matériel: haltères et bottes aquatic power, aquabarres, ceintures hydrotone)
Ce cours correspond à l'association de l'ancien **AQUABUILDING** avec l'**AQUAPOWER**

→ LES COURS « SPÉCIFIQUES »

- **AQUABOXING:**  **150/170 BPM volume fort**

Cours rythmé à dominante cardiovasculaire avec utilisation de toutes les techniques pieds/poings issues des arts martiaux et des sports de combat (défouloir). Se tonifier en combattant dans l'eau ! (matériel: paddles de boxe)

- **AQUARYTHMO: 150/170 BPM volume fort**

Cours fun et dynamique, chorégraphié où chaque musique comprend un objectif spécifique ; les séances font travailler les muscles, le cœur, la mémorisation et la coordination. (Sans matériel, cours pré chorégraphié)

- **AQUAFUSION:**  **150/170 BPM volume fort**

Cours aquatique intense sous forme d'ateliers de travail avec une méthode d'entraînement spécifique où l'on enchaîne des exercices simples à très haute intensité par répétition. Les temps de récupération sont courts ; tous les muscles du corps sont sollicités ainsi que le système cardiorespiratoire. Réservé à un public sportif

- **BODYPALM:**  **150/170 BPM volume fort**

Cours collectif de 45 minutes pratiqué en eau profonde sur fond musical très rythmé, le body palm est une activité fun et sportive où la résistance de l'eau permet de raffermir, remodeler, affiner, tonifier son corps. Cette activité à dominante cardiovasculaire cible le bas du corps (jambes, abdos, fessiers) pour brûler un maximum de calories.

→ LES COURS « SPÉCIFIQUES AQUABIKING »

- **L'AQUABIKING ROUGE :** cours chorégraphié, format 45 minutes, intense et moderne de vélo aquatique en parfaite relation musique mouvement où l'objectif est d'améliorer les capacités cardiorespiratoires tout en luttant contre les différentes formes de cellulites
- **L'AQUABIKING NOIR ou « PRO »** cours chorégraphié, format 30 minutes, très intense destiné à un public « élite sportive » : 30 minutes de cours intense