

FORME D'O

ACTIVITÉS "BASIC"



AQUAFIT

Aquagym en douceur pour un travail musculaire et cardiovasculaire en vue d'une relaxation.



AQUAFIT

Entretien du capital santé en vue d'améliorer son tonus musculaire et ses capacités cardiaques.



NATATION

Perfectionnement des techniques de nage en fonction de votre niveau originel.



AQUAPALMES

Allers et retours de 25 mètres, effectués avec des palmes, travail essentiellement sur le bas du corps.



AQUABOXING

Musculation intense du haut du corps à l'aide de paddles de boxes qui offrent une résistance à l'eau.

ACTIVITÉS "PREMIUM"



AQUAMIX

Séance en trois temps :

AQUAFIT, AQUABIKE.



45 min Modéré

30 min Intense

AQUABIKING

Travail du système cardiovasculaire sollicitant les différentes gammes des filières énergétiques aérobie visant ainsi à diminuer progressivement la masse graisseuse.

LOCATION AQUABIKE



A votre rythme et à toute heure de la journée des aquabikes sont à votre disposition pour une séance de 30 min dans le bassin bien-être.