

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.



BODYPALMES

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



AQUABOXING

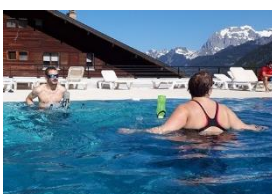
Musculation intense du haut du corps à l'aide de paddles de boxes qui offrent une résistance à l'eau.



AQUACAF

Cuisses, Abdominaux, Fessiers
Les mouvements répétés dans l'eau procurent un effet hydro-massant sur votre corps.

ACTIVITÉS "PREMIUM"



AQUAMIX

Plusieurs activités proposées dont l'Aquabike



45 Minutes

Modéré

30 Minutes

Modéré

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



SWIMCROSS

Activité en 3 dimensions : hors de l'eau, sur l'eau et dans l'eau.

Travaille sur l'endurance, le cardio, l'agilité et l'explosivité

SALLE CARDIO



FITNESS

Coaching et programme personnalisé