

FICHE D'INFORMATION « AQUAFORME »

L'aquaforme se compose d'une séance de 30 min d'aquabike et d'une séance de 30 min d'aquagym dans le grand bain.

La combinaison de ses deux activités de fitness permet un développement harmonieux de l'ensemble du corps. L'intensité des séances sera renforcée permettant ainsi d'optimiser les bienfaits des deux activités.

Bienfaits de l'Aquaforme : Remodeler la silhouette, en agissant sur toutes les zones du corps.

Augmentation du tonus musculaire et respiratoire, amélioration de la circulation sanguine et tonification du rythme cardio-vasculaire.

Lutter contre la cellulite, la rétention d'eau et l'aspect « peau d'orange »

Une séance d'aquaforme permet de brûler près de 500 calories.

Foire aux questions

Faut-il savoir nager ?

Il est préférable de savoir nager, en tout cas être à l'aise dans l'eau car une partie du cours se déroule dans le grand bain. Du matériel qui assure la flottaison est utilisée.

Quelle est la durée des séances ?

Les séances durent 1 heure décomposée en 30 min d'aquabike et 30 min d'aquagym

Qu'utilise-t-on comme matériel pour l'aquagym dans le grand bain ?

Chaque participant est équipé d'une ceinture de flottaison spéciale aquagym et des flotteurs ou des lests sont utilisés pour les exercices spécifiques

Il y a-t-il des contre-indications ?

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquaforme sont minimes : la pression de l'eau évite les chocs, minimise les risques de courbatures, de claquages et d'élongations musculaires. Ce sport est sans danger pour les articulations, car les impacts au sol sont amortis.

Peut-on manquer 2 ou 3 cours sans être complètement perdu à la rentrée ?

Oui car on a toujours la possibilité d'adapter son effort, en fonction de son état de forme et de fatigue.