

## FICHE D'INFORMATION « AQUAGYM »

L'aquagym est un excellent moyen d'allier l'aspect détente/plaisir de la piscine et les bienfaits d'une activité sportive.

Un fois immergé dans l'eau, le corps ne pèse plus que le tiers de son poids terrestre, ce qui facilite tous les mouvements. L'aquagym est donc particulièrement bien adaptée à ceux qui ne sont pas forcément de grands sportifs.

Pourtant, comparée à l'air, l'eau crée plus de résistance, ce qui oblige les muscles à travailler davantage. La différence ne se ressent pas, mais les résultats sont visibles plus rapidement.

**Bienfaits de l'Aquagym : Remodeler la silhouette, en agissant sur plusieurs zones : la taille est affinée, la poitrine tonifiée, les fesses raffermies et le dos renforcé. L'aquagym est également un moyen efficace de lutter contre la cellulite.**

Elle permet aussi d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le rythme cardio-vasculaire.

### **Foire aux questions**

#### **Faut-il savoir nager ?**

L'aquagym se déroule dans le petit bain, profondeur de 1m30 maxi, pas besoin de savoir nager.

#### **Quelle est la durée des séances ?**

Les séances durent 45 minutes.

#### **Combien de temps faut-il pratiquer l'aquagym pour avoir des résultats ?**

Un travail doux, régulier et prolongé, de 45 minutes par séance, à raison de 1 à 2 séances par semaine permet de tonifier l'ensemble du corps tout en améliorant la souplesse.

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

Contrairement à la majorité des sports, les risques de blessure liés à la pratique de l'aquagym 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.