



GROUPES AQUAFORM

AquaSoft, aquaJogging, AquaClassique,

AquaDynamic™, AquaZumba®, AquaBoxing



AQUADYNAMIC™ (45')

DE L'ACTION !

Objectifs : maintien de la forme, raffermissement, musculation, endurance.

Bienfaits : cardiovasculaires, musculaires, amélioration de la tonicité, et de l'endurance.

Niveau : Nécessite une certaine forme physique.

- Cours posté ou en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution simple à technique.
- Séance chorégraphiée en musique donnant le rythme des exercices.
- La chorégraphie est changée environ tous les 2 mois.
- Travail et développement général à intensité douce à intense.
- Bienfaits cardiovasculaires : amplitude, rythme et résistance.

AQUAJOGGING (45')

LE GRAND BAIN !

- **Objectifs :** remise et/ou maintien de la forme, raffermissement, musculation douce, endurance et coordination.
- Cours en déplacement dans le grand bassin
- Exercices d'exécution simple à élevée.
- Activations musculaires et cardiaques modérées à élevées.
- Intensité modérée à élevée
- Bienfaits cardiovasculaires : endurance, rythme et résistance.

AQUASOFT (45')

BOUGER SIMPLEMENT ET EN S'AMUSANT !

- Objectifs : détente et bonne santé.
- Cours posté ou en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution simple mettant en mouvement l'ensemble du corps ou une partie plus localisée.
- Activations musculaires et cardiaques douces.
- Intensité douce à modérée.
- Bienfaits cardiovasculaires : amplitude et résistance.

AQUACLASSIQUE (45')

A CHACUN SON RYTHME !

Objectifs : tonification et endurance à son rythme.

Bienfaits : cardiovasculaires, musculaires, tonification, et endurance.

Niveau : Aucun niveau particulier.

- Cours posté ou en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution simple.
- Activations musculaires et cardiaques modérées.
- Travail généralisé à intensité douce à modéré.
- Séance effectuée en musique.
- Utilisation de matériel (Frites / haltères).

AQUAZUMBA® (45')

BOUGER EN S'AMUSANT

Objectifs : maintien de la forme, raffermissement, coordination et détente garantie.

Bienfaits : cardiovasculaires, musculaires, amélioration de la coordination, sensation de bien être par le côté festif.

Niveau : Aucun niveau particulier ... juste de la bonne humeur !

- Cours en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution simple à très technique sur les bases de la Zumba .
- Séance chorégraphiée sur des danses et musiques latines et internationales.
- Les chorégraphies sont enseignées afin que les pratiquants (es) puissent les réaliser sans soucis.
- Elles sont changées environ tous les 2 mois.
- Travail et développement général à intensité douce à très élevée.

AQUABOXING (45')

BOUGER !

Objectifs : Développement de la forme, raffermissement global du corps, endurance.

Bienfaits : cardiovasculaires, musculaires, amélioration de la tonicité, de l'endurance et de la coordination.

Niveau : Nécessite une bonne forme physique.

- Cours posté ou en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution technique avec ou sans matériel.
- Séance chorégraphiée en musique donnant le rythme des exercices en utilisant les jambes et les poings.

Infos inscriptions

A partir du 17 septembre,

Les mercredis et vendredis de 18h00 à 20h00,
lors des permanences du club, au 1^{er} étage de la piscine.

JOURS ET HORAIRES

AQUAFORM				
GROUPE	Nés en	N°	Jours	Horaires
AQUA-SOFT 1	2000 et avant	1	LUNDI	11h00-11h45
AQUA-SOFT 2	2000 et avant	2	MARDI	11h00-11h45
AQUA-SOFT 3	2000 et avant	3	SAMEDI	08h15-09h00
AQUA-CLASSIQUE 1	2000 et avant	4	LUNDI	19h45-20h30
AQUA-CLASSIQUE 2	2000 et avant	5	MARDI	21h15-22h00
AQUA-CLASSIQUE 3	2000 et avant	6	JEUDI	11h00-11h45
AQUA-CLASSIQUE 4	2000 et avant	7	VENDREDI	11h00-11h45
AQUA-CLASSIQUE 5	2000 et avant	8	VENDREDI	19h45-20h30
AQUA-CLASSIQUE 6	2000 et avant	9	VENDREDI	20h30-21h15
AQUAZUMBA® 1	2000 et avant	10	LUNDI	20h30-21h15
AQUAZUMBA® 2	2000 et avant	11	MARDI	19h45-20h30
AQUADYNAMIC™ 1	2000 et avant	12	LUNDI	21h15-22h00
AQUADYNAMIC™ 2	2000 et avant	13	MARDI	20h30-21h15
AQUADYNAMIC™ 3	2000 et avant	14	JEUDI	21h15-22h00
AQUABOXING	2000 et avant	15	JEUDI	20h30-21h15

AQUA-JOGGING 1 (Bassin de 25m)	2000 et avant	16	SAMEDI	09h30-10h15
AQUA-JOGGING 2 (Bassin de 25m)	2000 et avant	17	SAMEDI	10h15-11h00

→ Vous souhaitez plus d'informations ? N'hésitez pas à vous rendre sur le site Internet du club www.cao-natation.com ou à envoyer un mail à l'adresse suivante : contact@cao-natation.com