



GROUPES AQUAFORM



AquaSoft, aquaJogging, AquaClassique, AquaBoost, AquaBoxing, Aquadynamic, AquaZumba®

AQUABOOST (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.

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).

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.

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.

AQUADYNAMIC (45')

DE L'ACTION !

Objectifs : Amélioration de l'endurance cardio-respiratoire et tonification musculaire de façon dynamique.

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

Niveau : Nécessite une bonne forme physique.

- Cours posté ou en déplacement dans le petit bassin.
- Exercices d'exécution simple à technique
- Cours d'aqua fitness chorégraphié en musique donnant le rythme des exercices
- La chorégraphie est changée tous les 2 mois
- Travail et développement général à intensité douce à intense.

AQUAFORM

GROUPES	Nés en	Jours	Horaires
AQUA-SOFT 1	2001 et avant	LUNDI	11h00-11h45
AQUA-SOFT 2	2001 et avant	MARDI	11h00-11h45
AQUA-SOFT 3	2001 et avant	SAMEDI	08h15-09h00
AQUA-CLASSIQUE 1	2001 et avant	MARDI	21h15-22h00
AQUA-CLASSIQUE 2	2001 et avant	JEUDI	11h00-11h45
AQUA-CLASSIQUE 3	2001 et avant	VENDREDI	11h00-11h45
AQUA-CLASSIQUE 4	2001 et avant	VENDREDI	20h00-20h45
AQUADYNAMIC 1	2001 et avant	LUNDI	19h45-20h30
AQUABOXING	2001 et avant	LUNDI	20h30-21h15
AQUADYNAMIC 2	2001 et avant	LUNDI	21h15-22h00
AQUAZUMBA®	2001 et avant	MARDI	19h45-20h30
AQUADYNAMIC 3	2001 et avant	MARDI	20h30-21h15
AQUABOOST 1	2001 et avant	JEUDI	19h45-20h30
AQUABOOST 2	2001 et avant	JEUDI	20h30-21h15
AQUA-JOGGING 1 (Bassin de 25m)	2001 et avant	SAMEDI	09h30-10h15
AQUA-JOGGING 2 (Bassin de 25m)	2001 et avant	SAMEDI	10h15-11h00

INSCRIPTIONS

A partir du 4 septembre sur le site Internet : <https://cao-natation.comiti-sport.fr>

Pour les informations :

Le 4 septembre à la journée des associations de 10h00 à 18h00 au Gymnase Blondin à Orsay

Puis à partir du 14 septembre, le mercredi aux permanences du club :

De 14h00 à 16h00

Et de 18h00 à 20h00