Inscription Fitness show

Grande soirée annuelle dédiée au cardio-training et au renforcement musculaire intense

Participez à 4 cours d’aqua fitness de 20 minutes.



Message d'état

Désolé... Ce formulaire est clos aux nouvelles soumissions.

Infos pratiques

Jump : Cours alliant les performances de l’aquagym et du trampoline en multipliant le travail de résistance dans l’eau.

Palmes : Cours d’aquagym en grande profondeur avec palmes. Séance principalement en position verticale pour un travail de gainage et de renforcement du bas du corps.

Jogging : Aquagym en grande profondeur pratiquée avec matériel de flottaison. Cette activité permet d’affiner et tonifier la silhouette en évitant les chocs du contact au sol.

Aqua board : Sur une planche posée sur l’eau, ce cours à haute intensité se compose d’exercices de renforcement musculaire, de séquences de cardio ainsi que de postures de yoga et Pilate. Dans un déséquilibre contrôlé l’aqua board travaille la totalité du corps. Le port du short est autorisé pour cette activité.

Work : Se pratique avec des élastiques et des rondins en mousse. Stimule le corps en combinant la résistance de l’eau et la résistance mécanique lié à l’utilisation des accessoires fitness.

Boxe : Inspiré des arts martiaux, cours réalisé avec gants. Tonifie le corps, développe la coordination et la capacité cardio-respiratoire.

Pôle : Activité pratiquée à l’aide d’une barre de pôle (immergée). Tonifie les bras et la ceinture abdominale.

Aqua zumba : Activité aquatique mélangeant de la salsa et d’autres danses latines avec des mouvements de cardio-training.

Aqua step : Immergé en eau peu profonde, enchainement de mouvements de montée, descente et sauts, sur et autour du step afin de travailler les muscles des jambes, fessiers et le système cardio vasculaire.

La soirée Fitness show s'adresse aux personnes qui savent nager.

Contact

01 30 40 27 80

Tarif : 15,60 euros pour les résidents agglo / 19 euros pour les extérieurs agglo (hors abonnement)

Règlement à la piscine avant la date de l'événement