

# 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.

**Cross training** : Combinaison de 12 activités différentes. Exercices dans l'eau et en dehors, alliant musculation et cardio.

**Le jump / palmes / jogging / cross training sont en grand bassin (savoir nager).**

**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 liée 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, enchaînement 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.

Contact

01 30 40 27 80

Règlement à la piscine avant la date de l'événement