

# Inscription Fitness Show 2026

Vendredi 20 mars 2026, rejoignez-nous pour la grande soirée annuelle 100 % énergie dédiée au cardio-training et au renforcement musculaire intensif !

Au programme :

- 4 cours de fitness, au choix aquatique ou terrestre
- 20 minutes par session pour un maximum d'intensité
- Un enchaînement rythmé pour booster votre endurance, sculpter votre silhouette et repousser vos limites

Composez votre propre parcours sportif et vivez une soirée placée sous le signe du dépassement de soi et de la convivialité.

Inscrivez-vous dès maintenant et relevez le défi !

Vous devez sélectionner 4 sports (activité Mixte jogg/palmes obligatoire) pour que votre inscription soit prise en compte.

Sélectionnez 1 créneau pour l'activité Mixte jogg/palmes puis sélectionnez une activité dans « choix du 1er/2ème sport », une activité dans « choix du 3ème sport » et une activité dans « choix du 4ème sport ».

Attention vous ne pouvez pas choisir 2 activités similaires.

Merci de ne pas cocher un horaire déjà sélectionné, ni un créneau déjà complet (0 restante) et de ne pas effectuer plusieurs inscriptions au même nom (pensez à consulter vos spams pour recevoir l'accusé de réception).



## Message d'état

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



Infos pratiques

### Activités aquatiques

**Interval Training** : Méthode de travail alternant une période d'effort intense (même mouvement pendant 20 secondes) et une période de repos de 10 secondes.

**Mixte jogg/palmes** : Aquagym en grande profondeur alternant des exercices en position verticale avec palmes (travail de gainage / renforcement du bas du corps) et des exercices avec matériel de flottaison (permettant d'affiner la taille / tonifier la silhouette en évitant les chocs au contact du sol).

**Aqua Power** : Aquagym basé sur le renforcement musculaire et le développement de l'endurance à haute résistance.

**Abdos Cardio** : Travail de la sangle abdominale en grande profondeur à l'aide d'haltères et de frites sur un rythme soutenu.

**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. Short autorisé pour cette activité.

**Jump** : Cours alliant les performances de l'aquagym et du trampoline en multipliant le travail de résistance dans l'eau (savoir nager).

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

**Pole Dance** : Activité pratiquée à l'aide d'une barre de pôle (immergée). Tonifie les bras et la ceinture abdominale

**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.

**Activités terrestres au bord des bassins (short et tee-shirt autorisés, chaussures propres obligatoires) :**

Circuit renfo (terrestre) : Enchaînement d'exercices visant à développer la force, l'endurance et le volume de l'ensemble des muscles du corps.

Circuit cardio (terrestre) : Méthode d'entraînement combinant des exercices cardio variés, exécutés de manière continue avec peu ou pas de repos entre les mouvements.

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