

Aquagym

L'aquagym est une activité physique qui peut être pratiquée par tous et à tout âge.

- Certificat médical obligatoire pour toute inscription

Les effets obtenus :

- Massage et tonification du corps, ce qui améliore votre circulation sanguine et votre bien être.
- Remodelage harmonieux de l'ensemble du corps, affinement et raffermissement de la silhouette.
- Augmentation de l'amplitude articulaire et respiratoire.

Les femmes enceintes peuvent y assister, sauf pour le cour d'aquasvelt. Cependant, il est recommandé de signaler aux professeurs votre grossesse afin qu'ils puissent adapter certains exercices.

Nous proposons 9 cours différents, à la « Villa Thalgo » :

- **AQUAGYM**: Travail réparti sur l'ensemble du corps. Difficulté moyenne.
- **LEG-LIFTING** : Sollicitation principalement des jambes. Difficulté moyenne.
- **UPPER BODY**: Travail essentiellement sur le haut du corps (bras, pectoraux et abdominaux). Difficulté moyenne à importante.
- **LEST-TRAINING**: Cours tonique qui sollicite l'ensemble du corps avec synchronisation des mouvements des bras et des jambes. (Avec des lests aux poignets et aux chevilles).
- **AQUASVELT** : Cours très tonique, spécifiquement orienté sur les abdominaux, les fessiers et les muscles dorsaux. Idéal pour affiner sa silhouette. Se pratique avec des haltères.
- **AQUASCULPT** : Cours de forte intensité. Travail pour redessiner les muscles. Le professeur peut décider de travailler plus spécifiquement une zone du corps à chaque cours. (Matériel : élastiques, haltères).
- **AQUATONIC**: Cours proche du cours d'aquasvelt mais non orienté sur une partie du corps spécifique.
- **AQUALIGNE**: Renforcement des abdominaux, fessiers, hanches et galbe des cuisses.
- **AQUABULTING** : Cours très tonique, travail intense sur l'ensemble du corps. Développer votre endurance et votre résistance. Cours cardio-vasculaire réservé aux sportifs confirmés (Matériels : Flotteurs, haltères)