

Au 2 Décembre 2024

## **COURS-COLLECTIFS AQUA :**

### **« Haute Intensité »**

#### **Aqua Circuit Training**

- ❖ Cours cardio vasculaire à « haute intensité ».
- ❖ De type circuit tournant avec gros matériel, aquabike, trampoline, haltères, aqua boots etc...
- ❖ Travaillant la totalité du corps.

#### **Aqua Move**

- ❖ Cours à « haute intensité »
- ❖ Principalement basé sur différents types de déplacements et position avec ou sans matériels.
- ❖ Aisance aquatique fortement recommandé.

#### **Aqua Fight**

- ❖ Cours de cardio à « haute intensité ».
- ❖ Comportant un travail d'enchaînement de mouvements de boxe, coup de pieds, coup de poings pendant 20min ainsi qu'un travail de 15min d'abdos.

#### **Aqua Tabata**

- ❖ Cours de cardio à « haute intensité »
- ❖ Succession d'exercices à haute intensité (20sc) entre coupés de courts moments de récup (10sc)

### **« Intensité Modérée »**

#### **Aqua Body**

- ❖ Cours à « moyenne intensité »
- ❖ Comportant 20min de travail sur le haut du corps et 15min de travail sur le bas du corps.

#### **Aqua Abdos**

- ❖ Cours à « moyenne intensité »
- ❖ Séance tonique de renforcement musculaire ciblée principalement sur les zones musculaires abdominales.

## **« Basse Intensité »**

### Aqua Zen

- ❖ Cours à « faible intensité »
- ❖ Accès sur la détente, la respiration, la posture, le travail de gainage en profondeur tout en douceur.
- ❖ Convient à tous types de public adultes.

## **Cours de Natation**

### Natation

- ❖ Entraînement de natation, travail cardio et perfectionnement de la technique.
- ❖ Travail en immersion, tête dans l'eau, l'aisance aquatique est obligatoirement requise.
- ❖ Matériel nécessaire : Lunettes de natation.

## **COURS-COLLECTIFS FITNESS :**

### **CARDIO TRAINING :**

- ❖ Entraînement à dominante aérobie : entraînement avec utilisation de l'oxygène pour générer de l'énergie.
- ❖ Amélioration de sa capacité à utiliser l'oxygène pendant un effort.

Les entraînements en ANAEROBIE et en AEROBIE possèdent de nombreux effets bénéfiques :

- Amélioration du Métabolisme.
- Amélioration de la puissance et de l'endurance musculaire et cardiovasculaire.
- Renforcement du Système Immunitaire.

### **Intensité « Forte à Modérée »**

### **RENFO TRAINING :**

- ❖ Renforcement Musculaire Généralisé
- ❖ Totalité du Corps
- ❖ Avec ou sans petit matériel

### **C.A.F. : CUISSSES-ABDOMINAUX-FESSIERS :**

- ❖ Renforcement Musculaire du Centre et du Bas du Corps
- ❖ Avec ou Sans Matériel.

### **CIRCUIT-TRAINING :**

- ❖ Exercices Musculaires et/ou Cardiovasculaires organisés en circuit.
- ❖ Objectif du Circuit définit par le coach.

## Intensité « Modérée à Basse »

### STRETCHING :

- ❖ Travail mêlant Force et Flexibilité visant à améliorer sa posture et sa mobilité.
  - ❖ Amélioration de son schéma corporel.
- 

### MAT PILATES

- ❖ Ensemble d'exercices posturaux et en mouvement.
- ❖ Renforcement, Stabilisation et Optimisation Fonctionnelle des Muscles Profonds afin de favoriser son soutien et son alignement corporel.

### YOGA

*Le Yoga n'est pas une religion mais un art de vie, une science qui nous permet de comprendre l'homme dans sa globalité, aussi bien sur le plan matériel que spirituel.*

- ❖ Le mot Yoga vient de la racine sanskrite « yuj » dont trois sens se dégagent : **Union, Contrôle, et Intégration** : A travers ces termes, on perçoit **une progression, une démarche, une recherche de communion entre l'être et le plan spirituel.**
- ❖ Le Yoga se définit comme une pratique utilisée pour **équilibrer le corps et l'esprit** : Cette pratique se met en place à travers des exercices physiques et mentaux comme le travail postural, la concentration et la méditation tout en se focalisant sur le contrôle de sa respiration et de ses émotions.