

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.