

LES ACTIVITÉS SPORT SANTÉ

LES ACTIVITÉS AQUATIQUES :

Toutes les activités aquatiques que nous proposons vous permettront de :

- Tonifier et renforcer l'intégralité des muscles de votre corps.
- Entraîner votre système cardiovasculaire
- Aider au drainage lymphatique grâce à l'action de l'eau.
- Améliorer votre posture, votre souplesse, votre coordination et votre bien-être

ACTIVITÉS PETIT BASSIN

AQUA MOBILITÉ

Intensité douce.
Maintien ou gain de mobilité.

MARCHE AQUATIQUE

Intensité moyenne.
Activité en déplacement continu.
Tonification et drainage accentués sur les membres inférieurs.

AQUAGYM

Intensité moyenne à forte.
Avec ou sans matériel.

AQUA VARIÉE

Intensité moyenne à forte.
Avec ou sans matériel. Varie chaque semaine entre : l'aquagym, la marche aquatique ou des ateliers.

AQUA-RUNNING

Forte intensité cardiovasculaire.
Activité en déplacement continu.
Renforcement musculaire et drainage accentués sur les membres inférieurs.

ACTIVITÉS GRAND BASSIN

Toutes les activités grand bassin sont sans appuis sur les articulations :
Recommandé pour les personnes souffrant de traumatismes articulaires.

AQUA GRAND BAIN

Intensité moyenne à forte
Renforcement musculaire sollicitant le bas et le haut du corps. La sangle abdominale est sollicitée afin d'enchaîner les mouvements.

MARCHE GRAND BAIN

Intensité moyenne
Activité en déplacement continu à l'aide d'une ceinture flottante adulte adaptée.

NATATION GUIDÉE

Nager mieux dans un but de profiter des bienfaits de la nage en étant guidé par un Éducateur. Être nageur autonome .

**Pour toutes les activités grand bain :
SAVOIR NAGER est obligatoire .**

ACTIVITÉS PARTICULIÈRES

AQUA MATERNITÉ

Soulage les petits maux de la grossesse
Prévention du diabète gestationnel
Maintien de la forme et relaxation
Préparation à l'accouchement par la respiration

AQUAPHOBIE

Recommandé aux personnes ayant une appréhension du milieu aquatique
De la familiarisation vers l'apprentissage de la natation

LES ACTIVITÉS GYMNIQUES :

ACTIVITÉS DE FAIBLE INTENSITÉ

GYM DOUCE

Renforcement de toutes les parties du corps avec des mouvements doux. Utilisation de différents matériels et types d'activités.

GYM POUR LE DOS

Exercices pratiqués au sol permettant de soulager les maux de dos du quotidien. Avoir un bon tapis.

STRETCHING MOBILITÉ

Entre la recherche de souplesse, la relaxation et la gym pour le dos. Redonner du mouvement au corps en douceur

GYM VOLONTAIRE

S'inspire du Tai-chi, Yoga, Pilates. Travail sur la respiration et sur la connexion avec son corps avec des mouvements amples debout ou au sol

ACTIVITÉS DE MOYENNE INTENSITÉ

STRETCHING

Exercices d'étirements sur des postures maintenues favorisant le gain d'amplitude musculaire et articulaire. Retrouver de la souplesse

YOGA

Exercices de postures corporelles, de contrôle de la respiration et méditation

GYM ADAPTÉE

Exercices sans impacts pour les articulations. Mouvements personnalisés suivant les pathologies articulaires. Mêmes objectifs que la gym variée mais en plus doux.

COACHING

Selon vos objectifs vos séances sont adaptées par le coach. Accompagnement personnalisé. Travail par petit groupe (places limitées* : validation par entretien téléphonique)

ACTIVITÉS DE MOYENNE À FORTE INTENSITÉ

PILATES (stretch-confirmé / intermédiaire / débutant)

Gainage des muscles profonds sur un travail au sol. Avoir un bon tapis de sol. Discipline basée sur la respiration et la précision des mouvements. Très bon pour les maux de dos et la mobilité du corps.

PILATES BALL

Tous les principes du pilates avec un gros ballon. Plus d'amplitude mais aussi une résistance plus importante.

GYM BALL

Renforcement musculaire intégral à l'aide d'un gros ballon. Travail accentué sur les muscles profonds par des positions d'équilibre.

GYM TONIC

Renforcement musculaire intégral. Vers un travail sous forme de circuit training avec matériels.

GYM VARIÉE

Travail de toutes les capacités physiques: endurance cardiovasculaire, force, souplesse, équilibre, coordination. Activités différentes chaque semaine suivant les objectifs (Renforcement musculaire, Stretching, Ateliers, etc...)

NOUVEAUTÉS !!!

BOXE ÉDUCATIVE

Exercices ludiques utilisant les principes fondamentaux de la boxe : Respect / Réflexes / Tonicité / Adresse
Activité de moyenne à forte intensité

PARCOURS HABILITÉ

Se déplacer sur des parcours à l'aide d'exercices d'équilibre, souplesse, réflexe, tonicité et d'adresse.
Activité de faible à moyenne intensité.