

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-SANTÉ

Intensité variable de moyen à fort.
Activité aquagym classique avec une approche adaptée aux différentes pathologies..

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 DRAINAGE

Nager dans un but de masser les jambes et bras et profiter des bienfaits de la nage en continue . 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

LES ACTIVITÉS GYMNIQUES :

GYM DOUCE :

Intensité faible faisant appel à toutes les parties du corps en utilisant différents supports et types d'activités

GYM POUR LE DOS :

Exercices pratiqués au sol avec un bon tapis permettant de soulager les maux du quotidien du Dos.

STRETCH-PILATES :

Enchaînements de mouvements inspirés du pilates et de postures d'étirements favorisant le gain d'amplitude musculaire, articulaire et tendineux afin de retrouver de la souplesse.

STRETCH/ MOBILITÉ :

Entre la recherche de souplesse , la relaxation et la gym pour le dos , c'est le moyen de redonner du mouvement au corps en douceur .

GYM BALL :

Utiliser un gros ballon comme partenaire pour vous soutenir dans l'effort / allongé au sol , debout ,ou assis sur le ballon ; Activité d'intensité moyenne à forte . Permet un gainage actif et profond des muscles.

GYM VOLONTAIRE :

Gymnastique douce qui s'inspire du Taï-shi , du Yoga , du Pilates debout ou au sol. La respiration et la connection avec son corps sont une dominante importante.

COACHING :

Trouver l'activité qui convient à votre profil grâce à un accompagnement personnalisé .L'utilisation d'appareils tels vélos,elliptique Elastiques ,ballons. Selon votre objectif vos séances sont adaptées par le coach

PILATES / STRETCH

PILATES INTERMÉDIAIRE

PILATES ADAPTE

Gainage des muscles profonds sur un travail au sol avec un bon tapis de sol. La respiration et la précision des mouvements sont les maîtres mots de cette discipline. 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. Activité d'intensité progressive tout au long de la saison

YOGA :

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

GYM TONIC : PROFIL SPORTIF

Intensité moyenne à forte

Renforcement musculaire intégral en groupe ayant pour objectif d'aller vers une forme de circuit training

GYM TONIC : PROFIL TOUS PUBLIC

Intensité moyenne à forte

Varie chaque semaine entre du renforcement musculaire en groupe ou par atelier, du stretching, + thématiques diverses

NOUVEAUTES!!!!!!

BOXE EDUCATIVE: PROFIL TONIC

Activité physique d'intensités variables selon la progression. Utiliser les principes fondamentaux de la boxe:

Respect/ Réflexes/ Tonicité/Adresse / par le biais d'exercices ludiques à deux ou seuls

Activité cardio nécessitant de bons genoux.

GYM APPAREILS: PROFIL SENIORS PREVENTIONS

Activité d'intensité moyenne permettant de bouger sur des parcours d'équilibre , souplesse , réflexe , tonicité et d'adresse. Utilisation d'appareils types vélos elyptiques

Profil plutôt séniors