

CAF : Cuisses - Abdos - Fessiers :

Pour des cuisses galbées, une sangle abdominale forte et des fessiers toniques, ce cours est ciblé sur ces trois zones de travail.

DOS/ABDOS CONTROL : Méthode douce, placement précis, respiration visant à renforcer les chaînes musculaires profondes du corps.

BODY POW AIR : De la musculation ludique, conviviale, attractive et motivante pour tous. Cours avec barre et charges additionnelles adaptables individuellement, pour un renforcement simple et efficace. La charge progresse avec votre corps et votre condition physique.

CIRCUIT SILHOUETTE : Cours de renforcement musculaire suivi d'une demi-heure d'aquagym, sollicitant toutes les parties du corps à l'aide de petit matériel, dans le but d'harmoniser votre silhouette.

BIKING : Brûleur de calories hautement efficace, entraînement cardio par excellence. Le biking est l'activité idéale pour perdre du poids sans les soucis climatiques.

MIX: Cours incontournable, combinant des exercices cardio vasculaires et musculaires tonifiant, sur des enchaînements simples et dynamiques.

ABDOS FLASH : C'est un enchaînement d'exercices ciblés uniquement sur les abdominaux.

STEP : Brûlez des calories tout au long d'une chorégraphie élaborée s'appuyant sur une marche.

LIA : Vous allez bouger sur des chorégraphies endiablées et adaptées à chacun pour s'amuser sans complexe.

Accessible à tous, ce cours cardio vous permettra de transpirer, de travailler, de libérer votre stress et votre corps.

AQUATONIC : Séance tonique, effectuée sur un rythme soutenu, en milieu aquatique.

AQUAFITNESS : Rien de mieux que l'aquafitness pour se muscler en douceur. Bien être et remise en forme au travers de la résistance de l'eau.

AQUAPHOBIE : Ce cours s'adresse à toutes personnes souhaitant vaincre leur appréhension de la profondeur, maîtriser la respiration aquatique, apprivoiser leurs peurs. Vous pourrez vous réconcilier avec ce milieu et y évoluer en toute quiétude.

PETITS PLOUFS : Découverte du milieu aquatique destinée aux jeunes enfants (3 à 6 ans) accompagnés d'un parent. Il s'agit de favoriser l'éveil des tout-petits. Découvertes sensorielles, activités motrices, éveil social, tels sont les bienfaits des séances de bébés nageurs.

AQUAJUNIOR : Cours de natation collectifs pour les enfants de 6 à 10ans combinant le perfectionnement des 4 nages ainsi que les jeux aquatiques (initiation au water polo, au sauvetage...).