



Activités de remise en forme

Ces activités sont destinées aux personnes de 16 ans et plus. Elles permettent d'allier les bienfaits d'une activité physique et le plaisir de l'eau sur une musique rythmée.

Toutes les séances durent 45 minutes.

- **Aquadouce** ■

L'**aquadouce** est une activité sportive complète qui fait travailler de nombreux muscles. L'effort est léger, le travail de faible intensité.

Cette discipline est idéale pour la reprise d'une activité en douceur (seniors, adultes en affection longue durée...).

- **Aquafitness** ■

L'**aquafitness** permet d'augmenter le tonus musculaire et respiratoire mais aussi d'améliorer la circulation sanguine et de tonifier le système cardio vasculaire.

Le travail s'effectue en résistance avec l'eau, tous les muscles du corps travaillent (abdos, fessiers, bras...).

Du matériel peut être utilisé : frites, planches, haltères...

- **Aquapower** ■

L'**aquapower**, est une variante plus dynamique de l'aquafitness. Cette activité permet de gagner en puissance musculaire et respiratoire. Toutes les parties du corps sont sollicitées sur un rythme de travail soutenu.

Du matériel peut être utilisé : frites, planches, haltères...

- **Aquatrainig** ■

L'**aquatrainig** s'articule en différents ateliers autour d'un vélo afin de travailler l'intégralité du corps. Les exercices s'effectuent avec du matériel et jouent de la résistance avec l'eau pour augmenter l'intensité. Le frottement avec l'eau a un effet drainant, ce qui permet une meilleure circulation sanguine. Cette activité permet donc de lutter efficacement contre la rétention d'eau et de favoriser une meilleure élimination.

- **Aquabike** ■

L'**aquabike** consiste à pratiquer du vélo dans l'eau, chacun sur son propre vélo. Comme pour l'aquatrainning, le frottement entre l'eau et le bas du corps a un effet drainant, ce qui permet une meilleure circulation sanguine. Cette activité permet donc de lutter efficacement contre la rétention d'eau et de favoriser une meilleure élimination. Un travail du haut du corps peut venir compléter la séance.

Tarifs de toutes les activités sauf l'aquabike* :

Année scolaire : **210 €**

Carte 12 entrées : **59 €**

La séance : **5,90 €**

Certains cours sont maintenus pendant les vacances scolaires.

Renseignements à l'accueil des piscines ou sur lehavre.fr

** Les cours **d'aquabike** ne peuvent être achetés par carte de 12 entrées, ils sont vendus en abonnement annuel ou à la séance.*

Intensité des activités de remise en forme :

