



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.

- **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...

- **Aquabike** ■

L'**aquabike** consiste à pratiquer du vélo dans l'eau, chacun sur son propre vélo. Comme pour l'aquatraining, 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.

- **Aquatraining** ■

L'**aquatraining** 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.

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 :

