

LES DIFFÉRENTS AQUAGYMS PROPOSÉS

	AQUAGYM	AQUA-MINCEUR	AQUAFITNESS	LIBERTY BIKE ET AQUABIKE (dirigé)	AQUA-ABDOMINAUX
DÉFINITIONS	Il s'agit d'effectuer des mouvements avec les différentes parties du corps, avec ou sans accessoires, en étant plus ou moins immergé dans l'eau. Ces exercices permettent de muscler uniformément le corps, de tonifier et d'harmoniser la silhouette. Ils améliorent le retour veineux.	Activité cardio-vasculaire, peu traumatisante au niveau des articulations car les impacts au sol sont limités. Néanmoins, cela demande une bonne connaissance de son corps ; une bonne tonicité et une bonne condition physique. Les exercices sont proposés sous différentes intensités (travail de fartleck), favorisant la dépense énergétique.	Travail cardio-vasculaire, visant à bouger un maximum pour muscler le cœur, renforcer le souffle et accroître la dépense énergétique	Activité cardio-vasculaire et d'endurance, peu traumatisante au niveau des articulations (sport porté). L'activité permet de remodeler et d'affiner la silhouette au niveau des muscles des membres inférieurs. Le pédalage combiné au massage de l'eau améliorent le grain de peau et l'effet peau d'orange.	Travail abdominal, vise à renforcer et tonifier la ceinture abdominale
Matériels utilisés	Résistance de l'eau et matériels divers	Ceintures, gants et selon la condition physique aucun matériel		Vélo aquatique	frites
Contre-indications	Pour toute pathologie, voir avec votre médecin.				
Lieu de la séance	Grand bassin en petite profondeur	Grand bassin en grande profondeur	Grand bassin en petite profondeur	Petit bassin en grande profondeur ou grand bassin petite profondeur	Grand bassin en grande profondeur et/ou petite profondeur
Intensité	** à ***	****	****	* à *****	** à ***