



Activités **aquafitness** (cours au BAF rue just roux)

AQUARELAX (45 mn) : Gymnastique aquatique favorisant un entretien de tout le corps en douceur .

AQUABALANCE (45 mn) : Gymnastique aquatique pour tout public. Renforcement musculaire, tonification et maintien de la forme.

AQUAFORME (45 mn) : Stimulation des capacités musculaires. Méthode de musculation plus active associant coordination et rythme.

AQUAFIT (45 mn) : Développement cardio-respiratoire pour la minceur et la remise en forme Favorise le drainage du corps.

CARDIOTONIC (45 mn) : Séance au rythme soutenu. Enchaînement de mouvements, dominante. Le but est de faire monter le rythme cardiaque.

Activités **fitness** (cours à Aquanova)

FIT & FORM /pilates (45 mn) : Cours de renforcement musculaire, venez sculpter votre corps...

« new » **FIT & DANCE** (45 mn) : cours chorégraphié, améliorer votre coordination et tonifier votre silhouette.

AQUABIKE : (45 mn) : cours sur un rythme aérobie (endurance) idéal pour les reprises d'activités sportives, maintien de la ligne, entretien physique.

AQUABIKE : (30 mn) : cours intense, travail cardio et renforcement musculaire.