

# AQUABIKING



ACTIVITÉ SUR  
RÉSERVATION

30'

Séances en musique et sensations garanties avec l'**Aquabiking** à Aquarena.

Impitoyable avec la cellulite, l'**Aquabiking** c'est du souffle, des muscles et une silhouette retrouvée en quelques séances.

Idéal pour le bas du corps, les mouvements de pédalage utilisent la résistance de l'eau pour raffermir et amincir : hanches, fesses et jambes.

Par groupe, votre cours rythmé et coaché, reprend toutes les postures du cyclisme : debout en danseuse ou couché pour les sprints. La répétition des efforts développe votre souffle et améliore votre endurance.

# AQUABALANCE



45'

Gymnastique aquatique.

Objectifs : renforcement musculaire, tonification, raffermissement du corps, maintien de la forme et bien-être.

# AQUAFORME



**45'**

Stimulation des capacités cardio respiratoires, méthode de musculation plus active associant coordination et rythme.

# BODYPALM



**45'**

Cours d'une durée de 45min qui améliore le cardio. Très intense, ce cours augmente votre tonus musculaire et vous apporte une meilleure récupération.

# AQUABOXING



**45'**

Développement cardiomusculaire par exercices chorégraphiés inspirés des mouvements et déplacements de combat.

# AQUAFIT



**45'**

Activité rythmée pour un public un peu plus sportif, fun et complète favorisant l'endurance cardiovasculaire et musculaire. Des techniques d'enchaînements de mouvements faisant appel à la coordination tout en combinant équipement et exercices du haut et bas du corps, permettent d'obtenir des résultats sur la silhouette.