

À

L'aqua phobie est une activité À pour les personnes ayant une appréhension du À milieu aquatique (peur, angoisse, phobie) l'objectif étant de permettre au pratiquant d'apprendre à maîtriser son équilibre aquatique, de redécouvrir le plaisir et les bienfaits de l'eau.

L'Aqua fitness est une gym tonique associant intensité cardiaque et renforcement musculaire. La séance très rythmée permet un travail efficace sans pour autant de contrainte articulaire.

L'aqua biking est une activité complète, dynamique qui permet la tonification musculaire plus centrée sur le bas du corps , l'endurance cardio-vasculaire mais aussi favoriser l'élimination des capitons .

L'aqua training est une séance de renforcement musculaire de toutes les parties du corps. Cette animation est dynamisée grâce au support de divers accessoires notamment le step, le vélo aquatique, altères etc....

L'activité bébé nageur permet la découverte et la connaissance du milieu aquatique pour bébé, elle favorise une relation originale avec l'eau et permet à bébé de construire sa propre gestualité aquatique. L'eau est un élément pour bébé qui lui permet de ressentir des sensations pluri sensoriels. Cette activité est basée sur la relation parent / enfant et est accessible bébé entre 4 et 6 mois ayant réalisé ces deux rappel de vaccination DT POLIO .

BIENVENUE A TOUS