

Aquagym à Ophéa

Mise à jour le 13 octobre
2020

Aquagym, aquatonic, aquajogging, aquamix... : laissez-vous gagner par l'apesanteur grâce à une activité sportive facile d'accès et source de bien-être. La gymnastique aquatique est une méthode de musculation mettant en œuvre la résistance de l'eau aux mouvements.

Les activités de remise en forme

AQUAGYM DOUCE : SOULAGEZ VOTRE CORPS !

Ce cours va vous permettre de décontracter totalement votre corps en se basant sur la respiration, les étirements et les assouplissements. Nous y associons un travail d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire. Vous pourrez profiter sur les 15 dernières minutes de l'espace Aquaforme avec ses jets massants, ses cascades d'eau et de son sauna. L'intensité du cours permet de le classer en zone verte.

AQUAGYM : MAINTENEZ VOTRE FORME !

Ce cours, en milieu aquatique, avec ou sans matériel, s'articule autour de différentes dominantes cardiovasculaires, de renforcement musculaire, de coordination, d'équilibre.

Il s'agit d'un cours dynamique et ludique accessible à tous !

Un code couleur vous informe sur l'intensité du cours afin que ce dernier réponde à vos envies et à vos objectifs.

AQUAMIX : UN MEDLEY DE COURS D'AQUAGYM QUI SERA VOUS SÉDUIRE !

Ce cours, en milieu aquatique, change régulièrement en vous proposant des cours en lien avec les autres activités. L'utilisation de divers matériels (step, trampoline, vélo, gants, haltères, frites...) contribue à cette alternative. Vous passerez d'une séance à dominante cardio-boxing à une séance step ou une séance d'aqua-training ou d'aquabike...

AQUA-TRAINING : CONVIVIALITÉ ET PLAISIR DU TRAVAIL PAR PETIT GROUPE !

Ce cours se base sur l'enchaînement d'exercices avec ou sans matériel par petits groupes d'entraînement. Vous travaillerez l'endurance, la vitesse, le renforcement musculaire sous forme de circuit.

Un code couleur vous informe sur l'intensité du cours afin que ce dernier réponde à vos envies et à vos objectifs.

AQUABIKE : LAISSEZ-VOUS ENTRAÎNER PAR LA MUSIQUE !

<https://www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh/sortir-et-decouvrir/faire-du-sport/les-piscines/la-piscine-ophea/aquagym-a-ophea?>

Ce cours, de remise en forme sur un vélo, intense et rythmé, sollicitera votre système cardio-vasculaire et respiratoire. Il affine la silhouette, tonifie le corps et améliore le retour veineux. Son hydromassage vous procurera des sensations nouvelles et des résultats étonnants.

30 minutes d'effort suivi de 15 minutes de récupération dans l'espace Aquaforme avec ses jets massants, ses cascades d'eau et de son sauna.

L'intensité du cours permet de le classer en zone rouge.

Planning 2021 / 2022

Degré d'intensité

Cours sur réservation, maximum 1 heure avant le début de la séance (Mesure sanitaire)

Renseignements complémentaires, contactez le 02 96 58 19 40 -

ophea@sbaa.fr

