

# Fitness à Aquabaie

Mise à jour le 05 novembre  
2020

## Envie de bouger ?

Rendez-vous à Aquabaie pour quelques séances de fitness ! Inscrivez-vous à l'année, à la séance... selon vos envies ! A vous la ligne tonique, les muscles fermes !

Le Fitness à Aquabaie c'est ;

- Des cours collectifs encadrés et dispensés par des éducateurs de qualité.
- Différents niveaux de cours, du pratiquant débutant au plus confirmé.
- Diverses formules de tarifs : à l'unité, au mois, 1/2 saison et année.

## Des activités variées

- **FAC** Travail renforcement musculaire des fesses, abdos et cuisses (45min)
- **BIKING** Le biking ou RPM est un cours de cyclisme indoor (en salle), qui consiste en l'utilisation de vélos fixes en salle, et en groupe, le tout en musique. Encadrés par un coach sportif, les exercices proposés sont basés sur la résistance cardio respiratoire et le travail musculaire (essentiellement le bas du corps). (30min)
- **PILATES** La méthode pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques visant au renforcement des muscles centraux et au bon équilibre du corps. (45 min)
- **STRETCHING** Le stretching permet de délier les articulations et d'étirer à tour de rôle les différents muscles du corps. Une pratique essentielle pour retrouver sa souplesse et se relaxer en douceur. (30 min)
- **PILATES STRETCHING** Mix pilates et stretching (1h)
- **CIRCUIT TRAINING** Le circuit training est une méthode d'entraînement qui consiste à effectuer plusieurs exercices les uns après les autres. Une fois le circuit terminé, l'enchaînement est repris depuis le début. (1h)
- **RENFO** Renforcement musculaire de l'ensemble du corps. Cette activité s'exécute avec ou sans matériel(s). Le Body Renfo permet d'augmenter sa résistance physique et son amplitude articulaire ainsi que sa tonicité musculaire. C'est un cours complet et diversifié. (45 min)
- **TOTAL BODY** Renforcement musculaire de l'ensemble du corps avec ou sans petit matériel. (1h)
- **BODY SCULPT** Rencontre du step et du Body Pump, le Body Sculpt est une discipline fitness qui allie renforcement musculaire et cardio-training. Un sport intensif, qui permet de se dépenser tout en se faisant du bien.

# Inscriptions

## Rentrée 2023 - 2024

Ouverture des inscriptions, à partir du **lundi 4 septembre 2023**

# Tarifs Fitness

Attention, les tickets CE sont valables uniquement dans les piscines où ils ont été achetés, et non pas dans toutes les piscines.

## Degré d'intensité

Les horaires et cours de fitness sont modifiés lors des vacances scolaires.

