

Remise en forme aquatique à Aquabaie

Mise à jour le 12 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.

Des activités accessibles à tous

L'aquagym permet une musculation du corps tout en finesse et accessible à tous. Être dans l'eau permet un allègement du corps et réduit ainsi la contrainte mécanique, limitant ainsi la pression exercée sur les articulations.

Il existe 5 types de cours :

- **L'Aquagym classique** : activité axée sur le travail d'endurance musculaire et cardio-vasculaire
- La **gym douce** : activité douce basée sur les étirements et les assouplissements
- **L'Aquatonic** : activité tonique et sportive, nécessitant une bonne condition physique et une bonne aisance dans l'eau
- **L'Aquadeep** : activité d'endurance et de musculation en grande profondeur permettant un travail cardio-vasculaire
L'activité est dispensée dans la fosse à plongée avec ceinture de flottaison
- **L'Aquamix** est un cours d'aquagym dans lequel sont utilisés divers matériels (trampolines, frites, haltères). Il change régulièrement en proposant des cours en lien avec les autres activités.

Des activités destinées à un public averti et à l'aise dans l'eau

- **L'Aquabike** : vélo dans l'eau.
- **L'Aquatrainig** : activité physique complète qui allie plaisir, détente, travail musculaire et cardio-vasculaire parcourus dans l'eau.
- **Bike and jump** : activité tonique alternant vélo et trampoline dans l'eau.

Possibilité de cours à l'unité (dans la limite des places disponibles) : 8€

Le planning des activités

<https://www.saintbrieuc-armor-agglo.bzh/sortir-et-decouvrir/faire-du-sport/les-piscines/lespace-aqualudique-aquabaie/remise-en-forme-aquatique-a-aquabaie?>

Rentrée 2024 - 2025

INSCRIPTION POUR LA PÉRIODE, DU 23 SEPTEMBRE 2024 AU 21 JUIN 2025 :

Inscriptions sur **internet** à partir du **lundi 24 juin**

Inscriptions en **présentiel** à partir du **mercredi 10 juillet 13h30** à Aquabaie

N'oubliez pas de vous munir de la carte d'abonnement afin que nous puissions paramétrer votre activité. **En l'absence de celle-ci lors de votre règlement, nous serons malheureusement obligés de vous la refacturer.**

Païement le jour de l'inscription.

Tarifs remise en forme

Renseignements complémentaires au 02 96 756 756 -

accueilaquabaie@sbaa.fr

