

Aqua Training



Vous souhaitez pratiquer une activité différente, fun, ludique et rythmée, l'Aqua Training est une activité physique très complète qui allie plaisir, travail musculaire et cardio-vasculaire. Dès 16 ans

Contenu d'une séance

- Enchaînements de différentes formes d'aquagym (Aqua Jump/Trampoline + Aqua Steps + Aqua Combat + Aqua Biking...)
- Cours ludiques en musique
- Travail cardio-drainant et d'endurance
- Cycles de travail progressifs en intensité et en difficulté, selon le souhait des participants
- Récupération active et étirements

A savoir

Intensité : sportif 5/5, ludique 5/5

Durée séance : 45'

Groupe de 35 personnes maximum

Être en bonne forme physique