



Aquabike :

Activité ludique et unique en son genre, l'aquabike vous permettra de bénéficier des bienfaits de l'aquagym et du vélo. Il vous apportera bien-être et légèreté...

Bénéfices apportés :

- Augmentation de la résistance cardiovasculaire
- Développement de capacité pulmonaire
- Meilleure circulation du sang
- Tonification des membres inférieurs
- Meilleure flexibilité musculaire
- Modelage du corps
- Réduction de la masse grasseuse et de la cellulite

Groupes musculaires sollicités :

- Membres supérieurs : travail de la ceinture scapulaire, triceps, abdominaux, obliques, lombaires.
- Membres inférieurs : travail des cuisses et des fessiers.

Public concerné :

- Tout public.
- Pour les femmes: un moyen efficace de remodeler leur silhouette.
- Pour les sportifs: un travail de récupération tout en bénéficiant des avantages de l'eau.
- Pour les personnes souffrant de problèmes osseux : un soulagement contre les douleurs lombaires.

Durée du cours :

- 45'
- Elles sont encadrées par une personne titulaire du Brevet d'Etat Educateur Sportif Activités Aquatiques.

Réservation obligatoire et exclusivement à l'accueil de votre piscine.

Piscine proposant cette activité :

- Piscine saint François