



MOLITOR

## DESCRIPTIF DES ACTIVITES AQUA

**Aqua trampo** : Basé sur des mouvements d'aquagym et de step, vous trouverez dans cette activité un effet drainant provoqué par l'eau.

**Aqua bike**: Ce cours a pour objectif d'effacer les désagréments du vélo sur route (Mal de dos, mal aux genoux, ennuis), tout en gardant les qualités de ce sport (Travail cardio, bas du corps).

**Aqua gym** : Ce cours vous proposera une multitude de mouvements basés sur la recherche de l'amplitude et du bien-être.

**Aqua tonic** : Réveil et renforcement musculaire général. Rythmé par une musique variée.

**Aqua palmes** : Basé sur un effort permanent (fessiers, cuisses), tonifié le bas du corps, notion de nage.

**Aqua perf** : Améliorez le bien être aquatique et l'esthétisme de la nage.

**Aqua renfo dos (nouveauité)** : Ce cours a pour objectif le renforcement et la prévention du dos. Avec les bienfaits d'être dans l'eau.

**Swim & Fit (nouveauité)** : Technique de conditionnement physique qui associe des exercices spécifiques issus de la natation et du fitness.

**Aqua kids** : perfectionnement en groupe à la natation

**Aqua fun kids** : cours aquatique ludique, jeux dans l'eau.