



Cours de mise en forme

COURS	CONTENU	DESCRIPTION
AQUA FORME	<ul style="list-style-type: none">• 5 minutes d'échauffement• 35 minutes de travail cardio avec mouvements de boxe• 10 minutes de musculation et d'abdominaux• 5 minutes d'étirements	L'aqua forme est un concept de mise en forme aquatique qui utilise les grandes propriétés de l'eau pour améliorer les conditions physiques. Ce cours aquatique comprend des exercices qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire. Il permet aussi de travailler la flexibilité et l'endurance tout en respectant le rythme de chacun. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.
AQUA MIDI-EXPRESS	<ul style="list-style-type: none">• 5 minutes d'échauffement• 25 minutes de travail cardio avec ou sans objets• 5 minutes de musculation et/ou d'abdominaux• 5 minutes d'étirements	
AQUA JOGGING	<ul style="list-style-type: none">• 5 minutes d'échauffement• 35 minutes de travail cardio en restant sur place ou en se déplaçant• 10 minutes de musculation et d'abdominaux• 5 minutes d'étirements	Ce cours de conditionnement physique aquatique se déroule en partie profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité, c'est un travail en apesanteur. Il comprend des exercices sans impact qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation. *Ce cours permet un entraînement sans impact sur les articulations.
AQUA AINÉS	<ul style="list-style-type: none">• 5 minutes d'échauffement• 30 minutes de travail cardio avec ou sans objets• 15 minutes de travail de musculation et d'abdominaux• 5 minutes d'étirement	Activité de mise en forme pour personne âgée de 55 ans et + ou ayant un handicap. Ce cours permet de améliorer la condition physique générale; développer ou améliorer une capacité cardiovasculaire, une endurance musculaire et de flexibilité. Ce cours est donné dans la partie peu profonde de la piscine.

<p>AQUA ABDO-FESSIERS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutes d'échauffement • 40 minutes de travail cardio axé sur les abdominaux et les fessiers • 5 minutes d'abdominaux et fessiers • 5 minutes d'étirements 	<p>Activité de mise en forme donnée dans la partie peu profonde de la piscine. Programme de mise en forme visant à développer et augmenter la tonicité des abdominaux et développer une vigueur musculaire au niveau des fessiers. <u>Peu d'impact au sol</u>. Adapté aux adultes de tout âge combinant des exercices à caractère aérobique et des exercices spécifiques de musculation.</p>
<p>AQUA CROSS TRAINING</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Corps de séance 2 circuits • 1 : EMOM : Effectuer un exercice de renforcement musculaire en dehors de l'eau ou dans l'eau • 2^e circuit : AMRAP ou TABATA • AMRAP : Effectuer un circuit 7-10 exercices le plus de fois dans un temps • TABATA : enchaîner différents exercices avec un temps de travail donnée 	<p>Le but est de combiner différents types d'exercices dans l'eau et en dehors avec divers matériels tels que : TRX, Barre de musculation, poids, élastique, etc. pour faire travailler le maximum de muscles de façon intense sur une période donnée. Chaque partie du corps sera spécifiquement travaillée (jambes, fessiers, abdos, dos, bras). La séance sera effectuée sous haute intensité selon l'objectif souhaité de la personne. <u>Savoir nager (séance intensive)</u></p>