



ACTIVITÉ

AQUA FIGHT


VOUS AVEZ DE L'ÉNERGIE À DÉPENSER ?

Chorégraphie aquatique associée aux mouvements des sports de combat.
Plaisir et évacuation du stress garantis !

SÉANCES

Vendredi 19h-20h (45 min d'activité)

Sur inscription au 03 85 52 24 45 ou sur place
Plein tarif : 9,50€ / tarif GAM : 7,50€ la séance


Centre nautique d'Autun
Route de Chalon-sur-Saône 71400 AUTUN
03 85 52 24 45 - www.grandautunoismorvan/centre-nautique


CENTRE NAUTIQUE
du Grand Autunois Morvan

AQUA FIGHT

C'est une activité inspirée des sports de combat tel que la boxe, le karaté ou le kickboxing.
Elle est une variante plus dynamique de nos cours d'aquagym.
Cette activité met à contribution autant les membres supérieurs que les membres inférieurs.



Les séances d'aqua fight se déroulent dans le petit bassin en cours collectif de 15 personnes maximum. La séance dure 45 minutes. Équipé de gants spécifiques qui augmentent la résistance, le pratiquant effectue des chorégraphies en rythme et en musique.

ATELIERS INTENSES

Activité ouverte à toutes personnes désirant se dépenser activement, se dévouer et brûler un maximum de calories.


NIVEAU DE DIFFICULTÉ moyen

Un bon anti-stress !

OBJECTIFS

Quels sont les bénéfices visés ?

- Cette activité favorise :
- le travail cardio-vasculaire et l'endurance
 - la résistance et le renforcement musculaire
 - la maîtrise et le contrôle de soi

PRATIQUE

Comment se déroule une séance ?

- échauffement de 5 à 10 minutes avec des mouvements de base
- 30 minutes avec répétition des enchaînements et utilisation de plusieurs disciplines d'arts martiaux
- récupération ou stretching