



Fiche
activité

Aquagym



▼

L'activité Aquagym permet de renforcer l'ensemble des muscles du corps en utilisant la résistance de l'eau tout en limitant les traumatismes articulaires.



Aquagym



MOYEN



MOYEN



MOYEN



Se pratique en petite ou grande profondeur.

Aquagym grand bain

- Avec la portance de l'eau :
 - Vous profitez de l'apesanteur pour réaliser un travail musculaire et des étirements.
 - Vous profitez d'un massage tonique par l'eau avec des exercices alliant la recherche de flottaison et la résistance de l'élément.
 - Vous évitez tout traumatisme pour les articulations.
 - Vous recherchez de l'amplitude dans les mouvements.
- Des outils d'aide à la flottaison vous seront proposés : ceinture d'aquagym ou frites.

Aquagym petit bain

- Dans une profondeur où tous les usagers ont pied, l'activité permet :
 - De sculpter votre corps en douceur.
 - D'éviter tous risques d'accidents articulaires.
 - De stimuler la circulation sanguine et l'activité cardiaque.
- L'aquagym améliore l'équilibre et la coordination motrice.

LÉGENDE

-  Intensité
-  Force
-  Rythme

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- > Pour les femmes, un maillot de bain avec un bon maintien de la poitrine est conseillé.
- > Des chaussons de natation antidérapants peuvent être utilisés pour un meilleur confort.

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen) (petite et grande profondeurs)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair) (petite profondeur)
- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)
(petite et grande profondeurs)
- > Piscine de la Grâce de Dieu (Caen)
(petite profondeur)

Réservations : piscines.caenlamer.fr