

**PRESENTATION DES ACTIVITES AQUATIQUES POUR LES ADULTES  
à partir de 16 ans**

Activités	Présentation	Durée de la séance	Bassin	Température de l'eau	Intensité	Nombre maximum de participants
<b>Aqua-Gym</b>	Tous les bienfaits de l'Aqua-Gym à la portée de toutes et tous, grâce à des exercices de renforcement musculaire, tonifiants, faciles, agréables et non traumatisants pour les articulations. Cours avec un fond musical.	<b>45'</b>	<b>Apprentissage  ou  Ludique  ou  Extérieur</b>	<b>Entre  29°C  et  32°C</b>	<b>Modérée</b>	<b>32</b>
<b>Aqua-Fitness</b>	Séance dynamique favorisant un travail, cardio-vasculaire et l'amélioration du tonus musculaire à l'aide de différents matériels et accessoires. Les mouvements sont plus énergiques et rythmés que l'Aqua-Gym. Mélange de mouvements de boxe et d'arts martiaux sur une musique énergique.				<b>Soutenue  à  Intense</b>	<b>30</b>
<b>Aqua-Training</b>	Activité complète qui regroupe différents ateliers d'endurance et de renforcement musculaire. Cette activité a pour but d'améliorer la capacité cardiaque et de travailler tous les groupes musculaires afin de développer sa condition physique générale. Le cours est conçu sous forme de parcours avec plusieurs ateliers, Aqua-Bike, trampoline aquatique, travail du haut du corps avec accessoires sur une musique énergique.				<b>25</b>	
<b>Aqua-Bike</b>	Séance dynamique favorisant un travail cardio-vasculaire. Le bas du corps est sollicité, ciblant prioritairement le travail des cuisses, abdominaux et des fessiers pour galber et redessiner la silhouette sur une musique énergique.	<b>30'</b>				<b>20</b>

**DIRECTION DES SPORTS – CENTRE AQUATIQUE**

**TEL : 01 55 62 62 70**

**27/31 BOULEVARD D'INKERMANN 92522 NEUILLY-SUR-SEINE CEDEX**

[www.neuillysurseine.fr](http://www.neuillysurseine.fr) – [centre.aquatique@ville-neuillysurseine.fr](mailto:centre.aquatique@ville-neuillysurseine.fr)