

## L'aquagym



Cette activité **muscle l'ensemble de votre corps en douceur**, en suivant des mouvements chorégraphies, rythmés par la musique.

L'aquagym est une **pratique sportive douce accessible à tous**, c'est une méthode simple de remise en forme qui répond à nos besoins d'exercices physiques journaliers ainsi qu'à notre quête du bien être. Grâce aux bienfaits de l'eau, vous pouvez vous détendre plus aisément, vous ne soutenez qu'un tiers de votre poids, ce qui soulage vos articulations et vous offre une mobilité optimale. Avec ou sans poids, la résistance de l'eau est 15 fois supérieure à celle de l'air. Chaque mouvement réalisé en immersion jusqu'aux épaules, contribuera à **développer votre renforcement musculaire**. D'autant plus, que le milieu aquatique crée une résistance à 360°, avec en prime **un massage de votre peau**.

Si vous avez **tendance à vous blesser**, ou si vous êtes **constraint d'arrêter les sports à impacts pendant une durée établie**, saisissez l'opportunité de venir découvrir cette activité et de vous maintenir en forme physique. A travers une pratique ludique et conviviale, vous allez travailler tous vos groupes musculaires pour vous maintenir en bonne santé.

### **LES BIENFAITS DE L'AQUAGYM :**

- # S'assouplir et entretenir sa mobilité physique
- # Se tonifier
- # Développer ses capacités motrices pour sa santé