



Red Star Club

Section natation

Adresse postale : 119-121, rue de Verdun 94500 CHAMPIGNY



Champigny le 04/04/2019

Objet : Stage Aqua Dynamic Festival

Cher(e)s adhérent(e)s,

La section natation, organise un stage d'aquagym du mardi 23 au vendredi 26 Avril 2019 conçu et animé par Yoan.

Prix : 40€/personne (chèque à l'ordre du RSCC Natation)

Au programme

Mardi : 20h00-20h45

Aqua-Boxing, L'aquaboxing est inspiré des arts martiaux et de la boxe, l'aquaboxing utilise des techniques de pieds et de poings. Cette activité se pratique avec une paire de gants spécifique, sur un rythme tonique.

L'aquaboxing est une activité intense mais qui permet de se défouler sans douleur et sans danger. Une pratique régulière assure une augmentation de la définition musculaire ainsi qu'un excellent renforcement de l'ensemble du corps.

Les exercices engendrent un hydro massage qui tonifie l'ensemble de la silhouette.

Mercredi : 18H00-18H40/18H50-19H30/19H40-20H10

3 séances **d' Aqua-Bike**, cours de 35 minutes sur un vélo aquatique permettant de modeler et affiner sa silhouette, idéal pour le drainage, les fessiers, les cuisses ainsi que le développement de ses capacités cardio-vasculaires et son endurance, en musique pour se défouler encore plus.

Jeudi : 19h15-20h00

Aqua-Run'N'Jogg,

Séance qui combine une partie courue dans le petit bain et une autre en grande profondeur à l'aide d'une ceinture de flottaison et d'haltères en mousse. Hydromassage, amélioration des capacités cardio-vasculaire et perte de calories au rendez-vous.

Vendredi : 19h15-20h00

Aqua-training, est présenté sous forme de circuits proposant une combinaison de différentes disciplines aquatiques. En effet, l'aqua-training s'inspire de plusieurs autres disciplines telles que: l'aquabiking, l'aqua-jogging, l'aqua-gym, et basé sur le concept d'un roulement entre chaque atelier. A chaque mouvement, vous devez travailler face à la résistance de l'eau. Ainsi, cela demande beaucoup plus d'efforts ! Une séance d'aqua-training permet donc de brûler plus de calories dans le même laps de temps. Néanmoins, le concept de base implique l'alternance d'exercices cardio-vasculaires pour booster le cœur et d'exercices de renforcement musculaire pour galber la silhouette. Ce mélange cardio-musculation permet à la fois d'augmenter la dépense énergétique et de maintenir la masse musculaire pour un meilleur maintien du corps.

Le conseil

Prévoyez une bouteille d'eau à chaque séance.