

Venez pratiquer l'**AQUAGYM**



?

Pourquoi **AQUA**

La résistance de l'eau fait travailler les muscles intensément, mais sans chocs ni traumatismes. Pas besoin de savoir nager, vous avez pied dans le petit bassin de la piscine de Satory.

?

Pourquoi **GYM**

Si vous êtes :



Plutôt jogging et tennis : la pratique de l'aquagym entretient les muscles des jambes et des bras ainsi qu'une bonne tonicité cardiaque



Plutôt qi gong et gym d'entretien : les exercices dans l'eau renforceront vos muscles abdominaux et votre dos



Sportif ou non sportif : l'Aquagym est accessible à tous, permet l'entretien de votre forme et apporte détente et relâchement.

?

Comment se pratique l'**AQUAGYM**

Surmené, convalescent ou hyperactif, chacun peut profiter des bienfaits de l'aquagym.

Idéale pour faire travailler ses abdos, affiner sa taille, raffermir ses fessiers, ses cuisses, les muscles des bras, le dos, tonifier sa poitrine, éliminer la cellulite, l'aquagym est bénéfique pour notre corps et notre santé.

Olivier, notre coach, maître-nageur diplômé d'état, nous fait travailler de façon très dynamique de nombreux exercices, pour une efficacité maximum. Il imagine chaque semaine des séries différentes d'exercices.

Au menu :



Travail des bras et du haut du corps, assouplissement de la taille, abdominaux, souplesse des genoux et force des jambes, exercices de cardio



Son programme intègre aussi l'utilisation des haltères, des gants de boxe, des poids aux chevilles, des élastiques, des frites (sans graisse !). Tous ces accessoires adaptés à l'eau des piscines font progresser la difficulté et l'efficacité des exercices de façon ludique et variée



Pour le rythme, nous bougeons en musique sur une sélection de titres très dansants et stimulants.



A l'issue de la séance de 45 minutes, 5 minutes sont réservées aux étirements. Ensuite vous êtes prêts pour repartir au travail ou chez vous, détendus et toniques.

Piscine de Satory

ententesportive
RENAULT

Séances :

Mercredi et jeudi à 12 h
(séance choisie à l'inscription)

Equipement recommandé et consignes d'utilisation de la piscine sur le site de l'ESR :

<https://www.esrenault.fr/shop/3/home/more>



A 5 mn en voiture du Technocentre (parking du mess ou devant la piscine)

Plan d'accès : https://www.esrenault.fr/uploads/browser/Docs%20pages%20sections/Aquagym/plan_satory.pdf