

Faire du sport EAU'TREMENT !

cours aqua fitness

Nouveau

Piscine de la Résidence Services Le Poirier Doré
à Villeneuve Sous Pymont à **2 min. de Lons-le-Saunier**

Tarif : 180 € /trimestre

Lundi soir

19h00 / 19h45 / 20h30 / 21h15

Mardi midi

12h00 / 12h40 / 13h20

Mardi soir

19h00 / 19h45 / 20h30

Jeudi soir

19h00 / 19h45 / 20h30 / 21h15

Vendredi midi

12h00 / 12h40 / 13h20

- Certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'aquafitness.

En raison du nombre limité de place, pensez à vous inscrire rapidement.

**Renseignements et inscriptions
auprès de Benoît Menestrier**

06 72 73 37 46

www.benoitmenestrier-coaching.fr
e-mail : bmenestrier@wanadoo.fr



CARDIO

Entraînement cardiovasculaire pour plus d'endurance

VITALITÉ

Travail en douceur de tous les groupes musculaires

PUISSANCE

Renforcer de façon ciblée les muscles des jambes

DRAINAGE

Affiner les jambes, raffermir la peau

FLEXIBILITÉ

Améliorer la souplesse articulaire

ENDURANCE

Entraînement cardiovasculaire pour une remise en forme douce

MINCEUR

Brûler les graisses et regalber les fessiers

OXYGÈNE

Favorisation de l'oxygénation pour les mouvements oscillants

Avantages

Ces activités permettent de brûler des calories, de raffermir la silhouette et d'améliorer l'endurance.

Le massage, la portance et la résistance de l'eau combinés aux activités d'aquabiking et d'aquafitness en font la meilleure solution pour conserver, entretenir et développer son capital forme:

- Limite les impacts sur les articulations et le dos
- Moins éprouvant pour les personnes présentant des fatigues musculaires, articulaires ou en cas de surcharge pondérale
- Favorise l'élimination progressive de la peau d'orange
- Améliore la circulation sanguine et diminue les sensations de jambes lourdes
- Une tonification de l'ensemble du corps,
- une participation active de la sangle abdominale
- Amélioration de l'endurance

Grâce au massage constant dû aux mouvements de l'eau, l'aquabiking est l'un des sports les plus efficaces contre la cellulite.

L'aquaFitness est accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique. Chacun peut régler sa vitesse et donc l'intensité de son effort.

Alors jetez-vous à l'eau !

En partenariat avec **Coaching+**
sport - remise en forme

4 séances Coaching+ offertes

pour toute inscription à **Aquabike +**
remise en forme aquatique