

# Descriptif des cours

## Espace Sport et Bien-être

**Hatha Yoga** Développer la patience et le lâcher prise grâce à des étirements doux et prolongés.

**Yoga Vinyasa** Enchaînement de mouvements dynamiques harmonisé par la respiration.

**Pilates** Renforcement des muscles profonds permettant un assouplissement articulaire et le rééquilibrage de la posture.

**Gym douce** Travail tout en douceur pour remobiliser les articulations et remuscler toutes les parties du corps.

**Total Silhouette** Renforcement musculaire basé sur l'ensemble du corps.

**Circuit Training adapté** Enchaînement de mouvements sous forme d'ateliers adaptés à tous niveaux.

**Abdos/Stretch** 30 min de travail sur le centre du corps + 30 min d'assouplissements.

**Stretching** Assouplissements pour gagner en amplitude musculaire.



## PLANNING DES COURS

## Espace Sport & Bien-être et Aquasports

A partir du 1er Janvier 2019



## Aquasports

**Aquagym** Travail de l'ensemble du corps et du système cardio-vasculaire, le tout sans choc en préservant les articulations.

**Aquafitness** Plus tonique que l'Aquagym, les exercices sont plus intenses et dynamiques entraînant une dépense calorifique plus importante.

**Aquacaf** Travail des zones localisées: cuisses, abdos et fessiers permettant ainsi de remodeler la silhouette.

**Aquaboxing** Enchaînements répétés avec des gants en mousse afin de développer vitesse, coordination et système cardio-vasculaire.

**Aquabike** Développement du système cardio-vasculaire et musculaire, grâce à une action drainante sur les membres inférieurs.



59 av. de l'océan, 40530 Labenne ocean

05.59.590.590 - 06.34.26.38.58

dune-et-eau@sylvamar.fr - www.duneeteau.fr

