



PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS DE LA FORME DES PISCINES D'ANGERS 2023-2024

ACTIVITÉS	DURÉE	PRÉSENTATION	PRÉ-REQUIS
AQUAGYM * grand bain	30 min	Activité de détente et de maintien de la forme qui sollicite tous les groupes musculaires.	Tout public à l'aise en milieu aquatique. Les non-nageurs choisiront un cours en petit bain.
AQUABIKE	30 min	Discipline aquatique sur vélo immergé qui entretient les articulations, remodèle les jambes et affine le corps.	Tout public à l'aise en milieu aquatique.
AQUAFITNESS	45 min	Parcours complet alliant fitness et aquabike pour améliorer sa condition physique.	Activité sportive intense qui exige une bonne condition physique.
AQUAVARIO 2* ou 3**	45 min	Pratique des différentes activités aquatiques pour développer l'ensemble des groupes musculaires	Activité sportive intense qui exige une bonne condition physique.
AQUATRaining	45 min	Association d'activités aquatiques avec une pratique sur la plage de la piscine pour un meilleur développement musculaire.	Activité sportive intense qui exige une bonne condition physique.
GAINAGE AQUATIQUE	45 min	Cours de gymnastique douce qui vise les étirements, la respiration, le gainage et le drainage.	Tout public à l'aise en milieu aquatique.
PRÉNATAL	45 min	Pratique douce dans un espace cocooning (eau à 31°).	Situation prénatale