



Fiche
activité

Aqua Jogging



Courir dans l'eau pour être
plus fort et plus endurant.



Aqua Jogging



ÉLEVÉ



MOYEN



MOYEN



Cette activité de jogging dans l'eau permet de maintenir sa condition physique.

LÉGENDE

-  Intensité
-  Force
-  Rythme

L'AquaJogging est une alternative à la course à pied.

- Se pratique en eau profonde.
- Développe le système cardiovasculaire.
- Favorise le retour veineux.
- Peut s'inclure dans un plan d'entraînement de course à pied.

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau doit être à portée de main pendant la séance.

**NÉCESSITE DE
SAVOIR NAGER**

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)
- > Piscine Montmorency (Hérouville Saint-Clair)

Réservations : piscines.caenlamer.fr