

Fiche  
activité



# Aqua Pilates



Dans un cadre agréable, une  
ambiance calme et sereine, cette  
séance de bien-être permet  
d'allier le corps et l'esprit.



# Aqua Pilates

FAIBLE

MOYEN



▼

L'aqua Pilates est une façon de se remettre en forme efficacement en travaillant tous les muscles du corps, même ceux que l'on appelle profonds. Cette activité favorise la prise de conscience de son corps, de sa posture tout en libérant les tensions.

## L'activité permet :

- De ne jamais brusquer ni ses membres ni ses articulations.
- De travailler ses muscles en douceur.
- D'améliorer la posture en respectant un alignement correct.
- Renforcer les muscles du dos et des abdominaux.
- Travailler la respiration thoracique afin de libérer les tensions et augmenter la capacité pulmonaire.
- D'apprendre à équilibrer son corps contre les forces de l'eau pour la prévention des chutes.

### LÉGENDE



Intensité



Force

## QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.

À TOUT ÂGE

## OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)

Réservations : [piscines.caenlamer.fr](https://piscines.caenlamer.fr)