

FICHE ACTIVITÉ



Aqua DOS



L'activité Aqua Dos s'adresse aux personnes souffrant du dos, mais elle peut également être pratiquée dans un but préventif.

caenlamer.fr


Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE



STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN)

Aqua DOS

FAIBLE



FAIBLE



Les séances sont axées sur la mobilité du dos, du bassin et sur le gainage musculaire (abdominal et lombaire).

Les séances s'articulent autour de trois axes :

- aquagym posturale adaptée.
- initiation et perfectionnement à la nage dorsale.
- séries d'étirements et de relaxation.

Légende



Intensité



Force



Rythme

QUELQUES CONSEILS

- Une bouteille d'eau doit être à portée de main pendant le cours.

À TOUT
ÂGE



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr