

## FICHE ACTIVITÉ



# Aqua TRAINING



Une autre façon de pratiquer le fitness aquatique en enchaînant des ateliers sollicitant exclusivement en alternance le bas puis le haut du corps.

[caenlamer.fr](http://caenlamer.fr)

  
**Caenlamer**  
NORMANDIE  
COMMUNAUTÉ URBAINE



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)  
STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN)  
PISCINE MONTMORENCY (HÉROUVILLE SAINT-CLAIR)

# Aqua TRAINING

ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



MOYEN



En fonction des établissements, vous passez de l'aquabiking à l'aqua boxing, de l'aqua trampoline à l'aqua building, en variant l'intensité des exercices.

## Légende



Intensité



Force



Rythme

## Activité combinant plusieurs disciplines.

- Après un échauffement sans matériel, les groupes se répartissent sur les ateliers dédiés exclusivement au bas ou au haut du corps, enchainant les séries à intervalles réguliers.
- Plus tonique et ludique que l'aquagym, l'aqua training permet de gagner en endurance et d'améliorer son souffle, tout en alliant le renforcement musculaire et les hydromassages dynamiques.
- Grâce à la poussée d'archimède exercée par l'eau, cette activité permet d'éviter les traumatismes articulaires tout en préservant le dos.
- L'enchaînement des séries développe les capacités cardiovasculaires et permet aussi de lutter contre le stress.

## QUELQUES CONSEILS

- S'hydrater avant et pendant la séance.
- S'équiper de chaussons pour protéger ses pieds des cale-pieds (à disposition dans chaque piscine).
- Venir en groupe pour profiter au mieux de l'aspect ludique et convivial de l'activité.

BONNE  
CONDITION  
PHYSIQUE  
NÉCESSAIRE

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



Caenlamer  
NORMANDIE  
COMMUNAUTÉ URBAINE