

## FICHE ACTIVITÉ



# Aqua GYM



L'activité Aquagym permet de renforcer l'ensemble des muscles du corps en utilisant la résistance de l'eau tout en limitant les traumatismes articulaires.



**PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN) (PETITE ET GRANDE PROFONDEURS)**  
**PISCINE MONTMORENCY (HÉROUVILLE SAINT-CLAIR) (PETITE PROFONDEUR)**  
**STADE NAUTIQUE EUGÈNE-MAËS (CAEN) (PETITE ET GRANDE PROFONDEURS)**  
**PISCINE DE LA GRÂCE-DE-DIEU (CAEN)**

# Aqua GYM

MOYEN



MOYEN



MOYEN



## Aquagym grand bain

- Avec la portance de l'eau :
  - vous profitez de l'apesanteur pour réaliser un travail musculaire et des étirements.
  - vous profitez d'un massage tonique par l'eau avec des exercices alliant la recherche de flottaison et la résistance de l'élément.
  - vous évitez tout traumatisme pour les articulations.
  - vous recherchez de l'amplitude dans les mouvements.
- Des outils d'aide à la flottaison vous seront proposés : ceinture d'aquagym ou frites.

## Aquagym petit bain

- Dans une profondeur où tous les usagers ont pied, l'activité permet :
  - de sculpter votre corps en douceur.
  - d'éviter tous risques d'accidents articulaires.
  - de stimuler la circulation sanguine et l'activité cardiaque.
- L'aquagym améliore l'équilibre et la coordination motrice.

### Légende



Intensité



Force



Rythme

## QUELQUES CONSEILS

- Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- Pour les femmes, un maillot de bain avec un bon maintien de la poitrine est conseillé.
- Des chaussons de natation antidérapants peuvent être utilisés pour un meilleur confort.



**Caenlamer**  
NORMANDIE  
COMMUNAUTÉ URBAINE

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