

Aquajump Barre

Â
Â NOUVEAUTE septembre 2013 : Cours collectifs d'AQUAJUMPING BARRE

Â
ArrivÃ© tout droit d'Italie, ce nouveau concept de cours collectif en piscine connaît un réel succès dans son pays d'origine mais aussi en France! En Belgique nous sommes le premier centre à ouvrir des cours d'Aquajumping Barre!!!

Â
Qu'est-ce que l'Aquajumping Barre?

Â
Les cours se donnent sur une plateforme autour de laquelle on effectue des exercices cardio-vasculaire et de renforcement musculaire en prenant appui sur une barre. Le tout est rythmé par des musiques variées et entraînantes.

L'Aquajumping Barre peut se pratiquer par deux.

A ne pas confondre avec du Pole Dance!

Â
Quels sont les bienfaits de l'Aquajumping Barre?

Â
L'Aquajumping Barre permet de renforcer la masse musculaire de l'ensemble du corps : les cuisses, les abdos, les fesses, les dorsaux et les bras sont sollicités. Les muscles profonds du corps travaillent également.

Tourner autour de la barre en effectuant des exercices en musique augmente la résistance et donc favorise l'amélioration de la condition physique (endurance).

De plus, le drainage réalisé par l'eau permet de lutter efficacement contre la cellulite et permet une meilleure récupération après l'effort.

Â
A qui s'adresse l'Aquajumping Barre?

Â
L'Aquajumping Barre s'adresse à toutes les personnes désireux de rester dans une bonne forme physique, tout en s'amusant!!

Â
Se déroule en groupe de maximum 10 personnes et la durée du cours est de 45 minutes. Le prix est de 14â,- pour la première séance ensuite ce sont des cartes d'abonnement de 10 séances pour 130â,- ou un abonnement mixte de 5 séances d'aquagym et 5 séances d'Aquajumping pour 110â,-. Nous demandons toujours une réservation au préalable et une annulation 24H à l'avance.

Les cours se donnent les mardis à 14h15, les jeudis à 13h15, 19h00 et 20h.

Â

Â