

# AQUAGYM/AQUABIKE

## LES BIENFAITS DE L'AQUAGYM SUR NOTRE CORPS

Pour allier sport et détente, l'aquagym est le parfait compromis. Pourquoi ? Tout d'abord parce que quel que soit l'effort effectué, le contact avec l'eau crée une sensation de massage sur toute la surface du corps, et ça, c'est plutôt agréable. Exit donc les sensations de douleur et de lutte acharnée pendant l'effort.

Mais aussi parce que, dans l'eau, le corps ne pèse plus qu'un tiers de son poids ! Et même si la résistance de l'eau oblige les muscles à travailler davantage pendant l'effort, le ressenti est moindre, et votre corps se muscle pourtant deux fois plus. Il semblerait d'ailleurs qu'une demi-heure d'aquagym soit équivalente à une heure et demie de gym sur la terre ferme. Il n'en fallait pas plus pour nous convaincre.

Mais alors que muscle-t-on grâce à l'aquagym ? A peu près tout ! L'aquagym fait travailler vos abdominaux, affine votre taille, raffermie les fessiers, les cuisses, muscle les bras, le dos, tonifie la poitrine et surtout, élimine la cellulite !

Et si l'aquagym est bonne pour votre corps, elle l'est également pour votre santé. En effet, l'aquagym améliore la circulation sanguine et tonifie le rythme cardio-vasculaire tout en véhiculant une réelle sensation d'apaisement.

Dans l'aquagym, il existe deux formes d'exercices : les exercices statiques, et les exercices dynamiques, ou dans l'espace.

**Pour ressentir les effets sur votre corps, l'idéal est de suivre deux à trois cours par semaine.**

Autre avantage de l'aquagym, elle est accessible et recommandée à tous : femmes enceintes, seniors, personnes en surcharge pondérale ou souffrant d'un handicap.

## L'AQUABIKE : PEDALER DANS L'EAU POUR PLUS DE BIENFAITS SUR LE CORPS

**On ne jure plus que par l'aquabike. C'est LA méthode phare pour perdre des calories et tonifier sa silhouette. Le concept ? Faire du vélo dans l'eau. Un sport aquatique idéal pour éliminer la cellulite et dire adieu à la peau d'orange.**

Si à la base l'aquabike était surtout connue dans le milieu médical pour la rééducation, c'est aujourd'hui un sport aquatique tendance et de plus en plus pratiqué dans les salles de fitness et centre aquatique. Le principe d'un cours aquabike est simple : pédaler dans l'eau de façon plus ou moins intensive. Mais pourquoi l'aquabiking suscite-t-il un tel engouement ?

## LES BIENFAITS DE L'AQUABIKE

Accessible à tout le monde, l'aquabiking permet de tonifier le bas du corps et la ceinture abdominale. L'eau apporte une pression sur le corps qui décuple les effets de chaque mouvement, sans subir ensuite d'éventuelles courbatures. En effet, l'apesanteur dans laquelle est placé le corps dans un milieu aquatique évite le stress musculaire.

Autre avantage non négligeable, en sortant d'une séance d'aquabike, vous n'aurez pas la sensation d'avoir transpiré ou de vous sentir sale. Alors on n'hésite plus, on fonce acheter un maillot de bain pour s'inscrire !

Et pour celles qui préfèrent faire du sport seule, ou qui sont pressées, vous pouvez aussi opter pour une cabine aquabike individuelle, équipée de jets hydromassants qui aideront au gommage de la cellulite et décupleront l'effet drainant.



## MAIGRIR ET SE MUSCLER AVEC L'AQUABIKE

Marre de votre culotte de cheval ? Envie de raffermir vos jambes et de retrouver votre ventre plat ? L'aquacycling est fait pour vous ! De manière logique, l'aquabike fera surtout travailler la partie immergée soit, vos jambes, vos fesses et vos abdominaux.

Pour toute inscription payée et validée, nous vous offrons un Bilan de Bio impédancemétrie à Vitabike Center

## COUP D'ENVOI POUR LES INSCRIPTIONS D'AQUALEZARDE !

Frais d'inscriptions  
année 2016/2017 :  
**50 € annuels\***



Pour toute inscription  
payée Aquagym/  
Aquabike/Natation  
adulte et enfant...

...un **bilan de Bio  
impédancemétrie** vous  
est **offert** à **VitaBike**  
d'une valeur de 35 € !



\*Tarifs, modalités de paiements et règlement intérieur à consulter dans le classeur sur le comptoir de l'ajoupa

Visitez notre site [www.vitabike.gp](http://www.vitabike.gp)

# VitaBike<sup>®</sup> Center