

Aqua-POWER (+ 16 ans)

En quelques mots :

L'aqua power est une activité sportive très intense !

Le cardio et le renforcement musculaire seront les principaux objectifs de cette activité.

L'environnement aquatique limite les blessures liées aux chocs.

Le déroulement :

Les séances sont dispensées par un maître-nageur-sauveteur formé aux activités sportives aquatiques qui vous proposera des exercices avec des variations d'intensité, d'amplitude et de positionnement mais vous seul pouvez-vous donner à 100%.

La séance se pratiquera avec l'utilisation de petit matériel qui vous augmentera la résistance de l'eau vous permettant de travailler vos muscles plus en profondeur.

Quelques conseils pour pratiquer vos séances :

Tout d'abord venez pour vous amuser et passer un agréable moment.

La joie, la convivialité et l'esprit sportif sont les éléments indispensables pour passer un bon moment.






Vous êtes acteur de votre séance, plus votre implication et votre régularité seront présentes et plus vous obtiendrez des résultats.

Si vous avez des douleurs durant la séance n'hésitez pas à en informer votre maître-nageur qui vous conseillera.

Si vous avez des soucis de santé informez votre maître-nageur avant le cours, il pourra vous proposer des exercices alternatifs pour ne pas vous blesser.

Informations pratiques :

Des casiers sont à votre disposition dans les vestiaires, merci de déposer vos affaires dedans.

-  Prendre une douche savonnée avant la séance pour garantir la qualité de l'eau.
-  Apporter des chaussons aquatiques.
-  Apporter une serviette pour après la séance.
-  Apporter de l'eau pour vous hydrater.
-  Penser à réserver votre séance sur le site internet du centre aquatique ou bien auprès de votre agent d'accueil.

Centre Aquatique Sallanches Mont-Blanc

82, rue Charly Mottet 74700 Sallanches

04 50 58 12 32

centre.aquatique@sallanches.fr - www.sallanches.fr