



JOURNEE AQUAFITNESS ETE 2024 de 14h30 à 21h30
SAMEDI 29 JUIN 2024
PROGRAMME DE LA JOURNEE

HEURES	<u>NOMS</u>	<u>DESCRIPTION</u>
15h-15h30	A : Aquagym 1 coach	<i>Entrainement psychomoteur adapté à tout public. Frites, happy Flower.</i>
15h45-16h15	B : Aqua step 1 coach	<i>Travail techniques en musique. Des combinaisons efficaces, simples. Steps aquatiques</i>
16h30-17h	C : Danse & Combos Aquatiques 1 coach	<i>Variations et combinaisons, travail de résistance et de coordination en rythme avec la musique. Sans matériel.</i>
17h15-17h45	D : Aqua Combat 1 coach	<i>Travail de force et techniques de combat. Des combinaisons efficaces où tout le corps est sollicité. Gants de combat aquatique.</i>
18h-18h30	E : Aqua Fitness et Energie 1 coach	<i>Travail intense et cardio sur des enchainements. Utilisez toute votre puissance dans l'eau. Sans matériel.</i>
18h45-19h15	F : Bike and Arms 2 coachs	<i>Deux Ateliers combinés pour travailler le cardio et les muscles du bas et du haut du corps. Aqua bikes et haltères.</i>
19h30-20h	G : Bike and Jump 2 coachs	<i>Deux Ateliers combinés pour travailler le cardio et les muscles du bas du corps. Aqua bikes et trampolines.</i>
20h15-20h45	H : Circuit Olympique 1 ou plusieurs coachs	<i>Vivez les jeux Olympiques dans l'eau. Aqua bikes, trampolines, gants de combat, courses à pied.</i>