

## Circuit training



## Aqua Spé (circuit training aquatique)

Ces cours aquatique dynamique sont basés sur un circuit d'ateliers variés, combinant différentes activités comme l'**aquabike**, les **trampolines aquatiques** (aquajumps), les **haltères** ou encore les **palmes**.

L'intensité des exercices est modulable, permettant à chacun d'évoluer à son rythme.

### Objectifs

- › Développer l'**endurance cardio-respiratoire**
- › **Renforcer et tonifier** l'ensemble des muscles en profondeur, tout en limitant les risques de blessures
- › **Améliorer la coordination** grâce à la diversité des mouvements et des ateliers proposés