



AQUATONIC

PARCOURS • SPA • FORME

N° 4



C'est ma rentrée !

SPORT

Vite,
un sport fait pour moi !

ABONNEMENT

Les bonnes raisons de
m'abonner à l'Aquatonic

PARCOURS

Le Parcours Aquatonic :
un geste essentiel !

CLUB

La vie de votre
Aquatonic

SPORT
Vite, UN SPORT FAIT POUR MOI !

**Yoga, aquagym, fitness, running, pilates, vélo...
 Envie de tester une nouvelle activité ?**

POUR ME **TONIFIER**

LE PILATES

Le Pilates est une méthode basée sur le renforcement des muscles profonds, la respiration et la concentration. Bénéfique pour le corps et l'esprit, le Pilates permet de se muscler en profondeur : sangle abdominale, fessiers, muscles du dos. Idéal pour avoir un ventre plat, il participe également à soulager les douleurs dorsales chroniques et améliore la santé globale.

L'AQUAGYM

L'aquagym utilise la résistance de l'eau pour un renforcement musculaire adapté aux capacités de chacun. Grâce à la portance de l'eau, les mouvements sont facilités et la charge sur les articulations limitée. L'Aquagym améliore la fermeté et la qualité de la peau.

POUR ME **RAFFERMIR**

LE BODYPUMP

Cet entraînement rythmé par une série d'exercices de renforcement promet de sculpter votre silhouette en un temps record. Cuisses, poitrine, abdos... Ce cours collectif vous permet de raffermir l'ensemble du corps. Adapté à chacun, il suffit de suivre le tempo de la musique et les instructions du coach pour réaliser les différents mouvements.



L'AQUADYNAMIC

Concept Les Mills, l'AquaDynamic est un cours de gymnastique aquatique intense. Il permet de travailler l'intégralité des muscles du corps, de stimuler le retour veineux et de tonifier la peau. Au son d'une musique rythmée, l'Aquadynamic est le programme idéal pour améliorer votre vitalité tout au long de l'année.

POUR ME **DÉFOULER**

LE BODYATTACK

Le BodyAttack est un entraînement qui fait travailler le corps dans son ensemble. Sur une musique au tempo explosif, les systèmes énergétiques sont poussés à leur maximum pour brûler les graisses. Sans matériel, on alterne les phases d'endurance et de résistance cardio-vasculaire avec des exercices d'endurance musculaire, type pompes, abdos et fessiers.

L'AQUABOXING

Rien de mieux pour se défaire que de reproduire dans l'eau les mouvements des sports de combat, sans aucun risque de se faire mal. Vous gagnerez vitalité, énergie et tonicité grâce à ce cours complet.

POUR ME **RELAXER**

L'AQUABALANCE

L'AquaBalance est un cours tout en douceur. Porté par l'eau, ce mélange de Pilates, Tai-chi, étirements et relaxation apporte bien-être, diminution des tensions et souplesse.

Ce programme est évidemment ouvert et conseillé à tous !

LE STRETCHING

Si le Stretching est vivement conseillé aux sportifs, pour l'échauffement avant l'effort et post-effort pour éviter les douleurs des muscles

sollicités, la pratique d'une séance hebdomadaire est idéale pour tous. Elle permet de se détendre, de diminuer le stress, d'améliorer ou entretenir sa souplesse, de corriger la posture et ainsi s'assurer un bon maintien.

POUR **M'AFFINER**

L' AQUABIKE

L'AquaBodybike™ est un cours sur-vitaminé de pédalage aquatique terriblement efficace. L'alternance de rythmes rapides et lents permet de maintenir un effort maximal et ainsi dire adieu à la cellulite et aux petits kilos en trop.

LE RPM

Le RPM™ est une séance de vélo indoor. Sur une musique énergisante, cet entraînement cardio-vasculaire intense permet de développer ses capacités cardio-respiratoires et affiner sa silhouette. En bref, un maximum de résultats en un minimum de temps !

**Certains cours peuvent ne pas être présents dans votre Aquatonic. N'hésitez pas à consulter notre grille de la rentrée !*

LE SAVIEZ-VOUS ?

Choisir une activité qui me convient, c'est l'assurance de la pratiquer toute l'année, et c'est bon pour ma santé !

On n'oublie pas

L'OMS* recommande de faire **10 000 pas / jour.**

**Organisation Mondiale de la Santé*

ABONNEMENT

Les bonnes raisons
 DE M'ABONNER À L'AQUATONIC

- Un concept original **multi-activités**
- Un engagement fort sur la **sécurité**, l'**hygiène** et l'**accessibilité**
- Des installations et des cours de **qualité**
- De **larges plages d'ouverture**
- Des cours **tous les jours** et durant toute l'année
- **+ 100 cours** par semaine
- Votre abonnement vous donne accès selon la formule aux **Aquatonic de Saint-Malo, de Rennes, de Nantes et de Paris Val d'Europe**
- **Report de vos séances !** Toute séance non effectuée dans la semaine pourra être reportée sur le mois. (Voir conditions en club)
- **Prêt de votre carte !** En cas d'absence, pour une période minimum de 15 jours et au maximum de 2 mois vous pourrez céder votre carte. (Voir conditions en club)
- L'**accès à la détente** grâce au Parcours Aquatonic, hammam et sauna selon la formule choisie
- Des **invitations** au Parcours et aux cours (si place disponible) selon les formules choisies
- Sur présentation d'un certificat médical, votre abonnement est suspendu
- Vous pouvez **modifier votre formule** quand vous le souhaitez
- Vos accompagnants bénéficient d'un **tarif préférentiel**
- Votre **fidélité récompensée**

PARCOURS

LE PARCOURS AQUATONIC : *un geste essentiel !*

SUR QUOI REPOSE L'**EXPERTISE** DU PARCOURS ?

L'eau au service du mieux-être

Les **bienfaits de l'eau** :

LA PORTANCE

Dans l'eau, votre corps est soulagé de 80% de son poids et vos mouvements sont facilités.

- La charge sur les articulations portantes, hanches, genoux et chevilles est limitée.
- Les amplitudes articulaires sont améliorées.
- Les sensations corporelles sont plus intenses.

LA RÉSISTANCE HYDRODYNAMIQUE

La densité de l'eau favorise un travail musculaire sans à-coup, limitant les effets traumatisants.

- Proportionnelle à la vitesse de déplacement, elle permet un renforcement musculaire adapté aux capacités de chacun.

La température, une alliée pour la détente

L'amélioration notable des troubles circulatoires (retour veineux) grâce à l'effet de vasomotricité.

- La température interne du corps étant de 37,2° et la température cutanée de 34,5°, l'alternance des températures proposées (31 et 34°) permettent :
- Un regain de tonus et de vitalité.

- Un hydromassage profond, indolore et non traumatisant dans une eau à 34°.

Les jets sous-marins et aériens pour un hydromassage en profondeur

Sous plusieurs formes : Statiques ou dynamiques, aériens ou sous-marins, ils utilisent les effets mécaniques et thermiques de l'eau pour :

- Décontracter les segments superficiels.
- Décontracter les muscles profonds.
- Drainer les masses circulantes.
- Détoxifier les tissus.

CLUB

Ma fidélité RÉCOMPENSÉE

3^{ÈME}
ANNÉE

Un sac Aquatonic
ou une bouteille de
champagne.



15^{ÈME}
ANNÉE

Vous êtes client OR.

Une carte Aquaspa de 100 €. À valoir sur des entrées, des produits cosmétiques ou des soins.



5^{ÈME}
ANNÉE

Vous êtes client BRONZE.
Un peignoir Aquatonic.



20^{ÈME}
ANNÉE

Un coffret cadeau Thermes Marins de Saint-Malo (valeur de 159 €).
www.coffret.st-malo.com



7^{ÈME}
ANNÉE

Un soin, à offrir ou à s'offrir.
Au choix : un modelage corps énergétique, chinois, bougie, ou un soin visage anti-rides.



25^{ÈME}
ANNÉE

Votre coffret PRESTIGE.

Un coffret cadeau Thermes Marins de Saint-Malo (valeur de 159 €)
+ Un sac Aquatonic
+ Une bouteille de champagne.



10^{ÈME}
ANNÉE

Vous êtes client ARGENT.
Un mois d'abonnement offert.



SOUTIEN ASSOCIATION

L'association "de A à Zèbres"

UN LIEU D'ACCUEIL ET D'ACCOMPAGNEMENT

"de A à Zèbres" est une association nantaise à but non lucratif, fondée en juillet 2018.

Cette association est encore aujourd'hui la SEULE structure privée associative du grand Ouest permettant l'accueil d'adolescents dits "atypiques", souvent déscolarisés, de la 6ème à la Terminale.

Elle accueille des adolescents, en priorité à haut potentiel, qui souvent présentent : des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité, des troubles DYS (dyslexie, dyspraxie, dyscalculie...) mais également tous les troubles du spectre autistique.



"de A à Zèbres" n'est pas une école mais une ALTERNATIVE à la scolarité afin que ces adolescents puissent retrouver le chemin ordinaire des apprentissages. Une passerelle entre leurs difficultés d'aujourd'hui et l'équilibre sur la route de leur avenir.

L'association accompagne ces adolescents en situation de déscolarisation, de phobie scolaire, de décrochage scolaire.... Ils trouvent dans cette structure : un espace "hors du temps" pour venir se poser, se ressourcer, se comprendre et enfin identifier et renforcer leurs compétences naturelles.

"de A à Zèbres" permet à ces jeunes :

- **de mieux se connaître**, d'apprendre à gérer leurs émotions grâce à une approche thérapeutique ciblée, des techniques d'harmonisation du corps et de l'esprit

- **de se réconcilier avec les apprentissages** grâce à une pédagogie et une méthodologie adaptée

- **de rompre avec l'isolement** afin de retrouver le goût du lien social et ainsi prendre confiance en eux.

Cette belle association a besoin de vous !

Allez les retrouver :

74 boulevard des Anglais 44100 NANTES - 06 62 31 31 40 - www.facebook.com/associationznantes