



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 défouler 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

Retour en photos SUR LA SOIRÉE DES 10 ANS

Une très belle soirée pour les 10 ans de l'Aquatonic en juin dernier. Merci à tous pour ce moment de partage convivial. À bientôt pour une nouvelle rentrée !



LES NOUVEAUTÉS

DE LA RENTRÉE



CHALLENGE AQUATONIC

Le service des sports organise tous les deux mois un Aquatonic Challenge en Aqua ou en Fitness.

Le premier challenge sera au fitness avec en septembre « le Burpees Game » : un max de mouvements en 2 minutes !

NOUVEAUX COURS :

- Nouvelle formule d'AquaPilates, encore plus dynamique.
- Nouveau cours DO IN Stretching, un nouveau stretching avec un mélange d'étirements et d'auto-massage avec petite balle.
- Le cours d'AquaPalming fait son retour le vendredi soir.



INTERVIEW

MARIE ANGE, NOUVELLE RECRUE MAÎTRE-NAGEUR SAUVETEUR *de l'Aquatonic de Paris Val d'Europe*

Danseuse de formation, j'en ai fait mon métier avant de devenir marionnettiste sur un spectacle pour enfants.

Quel rapport avec le métier de maître-nageur sauveteur me direz-vous ?

Ancienne nageuse synchronisée j'ai souhaité renouer avec ma passion pour la natation en me reconvertissant professionnellement.

Passionnée et altruiste de nature, je souhaite transmettre mon amour

pour l'eau et les belles valeurs du sport par la pédagogie et l'éducation.

~ Natation pour tous les âges

~ Fitness aquatique

~ Relaxation aquatique
ATMA Janzu

Mes priorités en tant que professionnelle sont :

• Le « savoir nager » ou devrais-je dire le « savoir se sauver » doit s'acquérir le plus tôt possible.

• Des cours d'AquaFitness complets et structurés pour un maintien ou

une remise en forme efficace, en respectant l'intégrité et les besoins de chacun.

• Le plaisir et le bien être de mes clients est primordial.

Maître-Nageur Sauveteur est un métier de passion et je serais ravie de le partager avec vous.

À bientôt au bord des bassins.

Marie Ange

