



AQUATONIC

PARCOURS • SPA • FORME

N° 3

Donnez du souffle
à votre
Rentrée !

SANTÉ

L'activité sportive,
c'est bon pour moi

SPORT

Notre mission ?
Être votre partenaire santé

BEAUTÉ

Nos conseils
pour prendre soin de sa peau

CLUB

La vie de votre Aquatonic

SANTÉ

L'activité sportive, c'est bon pour moi.
Je l'entretiens et je me prends en main !

MON CORPS

- ✓ J'améliore mon souffle et mon endurance,
- ✓ Mon cœur bat plus lentement au quotidien et donc se fatigue moins ; je muscle mon cœur et préviens les risques de maladies cardio-vasculaires,
- ✓ Ma tension est régulée grâce à une meilleure circulation sanguine,
- ✓ Je développe et entretiens la tonicité musculaire,
- ✓ J'entretiens souplesse et mobilité articulaire,
- ✓ Je travaille équilibre, posture et coordination,
- ✓ Je modèle et affine ma silhouette ; je contrôle mon poids,
- ✓ Je maintiens mon capital osseux et lutte contre l'ostéoporose.

MA TÊTE

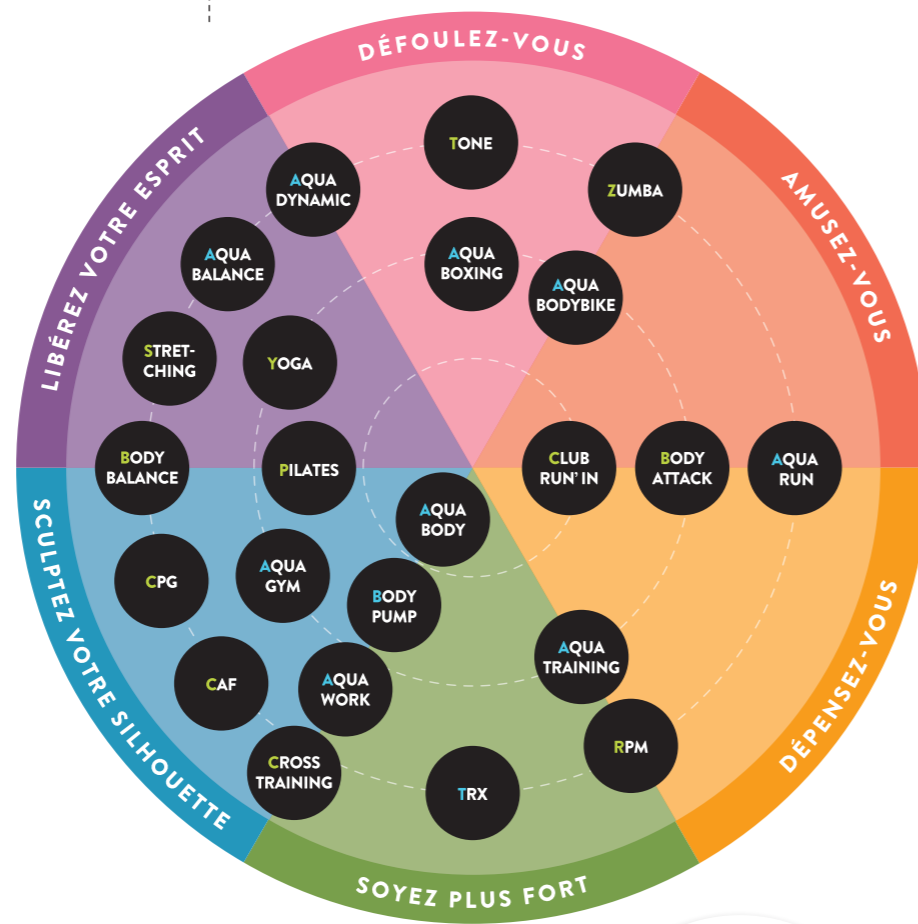
- ✓ J'améliore la qualité de mon sommeil,
- ✓ Je retarde et estompe l'apparition des signes de l'âge,
- ✓ Je retrouve énergie et vitalité,
- ✓ J'améliore la confiance en soi,
- ✓ Je suis moins fatigué,
- ✓ Mon cerveau est mieux oxygéné et ma mémoire plus performante.

... Et je profite pleinement de ma vie au quotidien !

SPORT

Notre mission ?
Être votre partenaire santé.

Quels que soient vos objectifs et motivations, nous souhaitons vous proposer des activités sportives variées, dans un environnement de qualité !



[Focus sur...] Le Parcours Aquatonic

LES BIENFAITS DU PARCOURS

- ✓ Détente physique, sensation de bien-être générale, la tension musculaire se relâche,
- ✓ Détente mentale et sensation d'équilibre intérieur,
- ✓ Impression de légèreté grâce à la poussée de l'eau,
- ✓ Effet vivifiant de l'eau tiède, relaxant de l'eau chaude,
- ✓ Stimulation des sens,
- ✓ Effets drainant et massant des jets,
- ✓ Stimulation locale du métabolisme,
- ✓ Stimulation des défenses immunitaires.



QUE VOUS APPORTE LE PARCOURS AQUATONIC AU QUOTIDIEN ?

DANS LA PRATIQUE SPORTIVE

Pendant un effort physique, le corps crée des toxines qui ne seront pas toutes éliminées. L'hydromassage en profondeur revascularise et permet ainsi la détoxification des tissus pour une récupération maximale. À associer aux hammam, sauna et fontaine à glace pour démultiplier les effets.

DANS LA PRISE EN CHARGE DES DOULEURS :

- Du rachis
- Articulaires (arthrose, tendinite, rééducation post op...)
- Circulatoire (retour veineux)

↳ Un avis médical peut-être demandé si pathologie

DANS LA MINCEUR

Les effets drainants et circulants des hydromassages améliorent la qualité de peau et détoxifient les tissus sous-cutanées.

DANS LA RECHERCHE DE DÉTENTE

Les sensations générées par l'Aquatonic désamorcent les mécanismes de défense. Le corps se relâche pour un état de relaxation intense.

DANS LA LUTTE CONTRE LA SÉDENTARITÉ ET L'ANTI-ÂGE

(Vieillesse, mobilité...)



[Focus sur...] Le Pilates

Le Pilates est une méthode de renforcement des muscles profonds qui travaille sur :

- La concentration
- Le contrôle
- Le centrage
- La fluidité
- La respiration

QUE M'APPORTE LE PILATES ?

- Une amélioration de la souplesse et les amplitudes des mouvements,
- Une augmentation de la force du centre de votre corps,
- Une réduction du stress et une sensation de bien-être,
- Une amélioration de la posture en renforçant les muscles profonds de l'abdomen, des fessiers et du dos.

[Focus sur...] L'Aquagym

UN SPORT POUR SCULPTER SON CORPS EN DOUCEUR...

POURQUOI ?

La résistance de l'eau permet un renforcement musculaire adapté aux capacités de chacun.

Dans l'eau votre corps est soulagé de 80% de son poids. Vos mouvements sont facilités, la charge sur vos articulations est limitée !

Quels que soient les mouvements effectués, vous aurez une sensation de massage au contact de l'eau et donc de détente. En prime vous améliorerez la qualité de votre peau !

QUE MUSCLE-T-ON GRÂCE À L'AQUAGYM ?

Tout !

LE SAVIEZ-VOUS ?

L'OMS recommande de faire

10 000 pas / jour.

↳ Cependant, notre moyenne française est de **8 000** pas / jour !

▼
2 000 pas / jour supplémentaires correspondent à :

20 min d'Aquagym
ou **40 min** de Pilates

BEAUTÉ Conseils pour prendre soin de sa peau...

ÉTAPE 1 DÉMAQUILLEZ-VOUS

ÉTAPE 2 NETTOYEZ VOTRE PEAU

ÉTAPE 3 EXFOLIEZ VOTRE PEAU,

en effectuant de petits mouvements circulaires avec une pression légère.



ÉTAPE 4 HYDRATEZ VOTRE PEAU

Peu importe votre type de peau, l'hydratation la rend plus belle. La crème permet de préserver l'élasticité de la peau et de retarder l'apparition de ridules. Il est donc conseillé d'appliquer une crème deux fois par jour, en partant du centre du visage, vers l'extérieur. Préférez des gestes doux pour ne pas agresser votre peau et éviter des rougeurs. N'hésitez pas à étendre l'application de votre crème jusqu'au cou et au décolleté qui ont également besoin d'être hydratés régulièrement.

ÉTAPE 5 PROTÉGEZ-VOUS DES UV

Optez pour une crème protectrice avec un filtre solaire, cela permettra à votre peau d'être protégée des effets néfastes du soleil.

ÉTAPE 6 BUVEZ DE L'EAU

Buvez entre 6 et 8 verres d'eau par jour. Cela permettra à votre peau d'être plus éclatante et votre corps éliminera les toxines plus aisément.

Entretien avec...

Aloïse RETORNAZ
Championne de 470 (dériveur double)



VOTRE PARCOURS, VOS OBJECTIFS ?



Née à Brest le 3 février 1994, je suis tombée dans la pratique de la voile à l'âge de 7 ans.

Aujourd'hui âgée de 24 ans, j'ai décroché plusieurs titres mondiaux et européens avec un but ultime en tête : la médaille aux Jeux Olympiques de Tokyo 2020 en 470 féminin (dériveur double).

Après avoir effectuée toute ma

scolarité en section Sports et Études, j'ai été diplômée d'école d'ingénieurs en 2016 et je travaille maintenant en tant qu'ingénieure d'étude et de développement chez Sopra Steria à St Grégoire grâce à une Convention d'Insertion Professionnelle qui me permet de continuer à vivre ma passion et de réaliser mes objectifs sportifs.

Licenciée des Sports Nautiques Sablais, je m'entraîne au Pôle France de Brest. En 2017, j'ai intégré l'Équipe de France Olympique et je navigue maintenant avec Camille Lecointre, médaillée de bronze aux Jeux Olympiques de 2016. Notre objectif est d'aller chercher la plus belle des médailles en 2020 à Tokyo.

MES DERNIERS RÉSULTATS :

- Étapes de World Cup 2018 :
 - > 3^e au Japon
 - > 1^{er} en France
- 4^e à la coupe d'Europe de Palma
- Double championne du Monde junior 2013, 2014

LES ÉCHÉANCES À VENIR SONT :

- Du 2 au 10 août Championnat du Monde au Danemark (objectif majeur de l'année) = Sélection des nations aux JO 2020.
- Du 11 au 16 septembre Test Event au Japon (régate de préparation aux JO)
- Sélection aux JO 2020

QUE VOUS APPORTE L'AQUATONIC DANS VOTRE PRÉPARATION ?

L'Aquatonic me permet de me préparer physiquement grâce à la salle de sport lors de mes périodes d'entraînements en France et de récupérer de manière optimale avec l'espace détente. C'est une structure complète qui me permet à la fois d'être prête physiquement pour mes compétitions et de pouvoir récupérer beaucoup plus rapidement ensuite.

COMMENT PEUT-ON VOUS SUIVRE ?

Sur notre page : Camille Lecointre & Aloïse Retornaz - Tokyo 2020
[@sailingtotokyo2020](https://www.facebook.com/sailingtotokyo2020)

YaThi'Breizh

La communauté Aquatonic c'est aussi soutenir et communiquer sur vos actions et associations !

YaThi'Breizh est une association à vocation humanitaire et culturelle. Elle agit dans les domaines de l'éducation, la santé et l'environnement pour une région du Sénégal. Son catalyseur : le sport !

Vous pouvez les aider en devenant mécène, adhérent à l'association et participer aux collectes.

Si vous avez des « tuyaux » pour récupérer du matériel médical, informatique, scolaire ou sportif, n'hésitez pas à les contacter !



Contact@yathibreizh.org

Et pour suivre l'association :

www.facebook.com/yathibreizh

Mes avantages Carte Aquatonic :

- ✓ Report de vos séances,
- ✓ Prêt de votre carte,
- ✓ Suspension de votre abonnement pendant vos arrêts de santé,
- ✓ Accès aux autres Aquatonic,
- ✓ Tarif préférentiel pour vos accompagnants,
- ✓ Offre parrainage...



Les Nouveautés de la rentrée !

EN OCTOBRE L'AQUADYNAMIC™ >

C'est un cours collectif d'aquafitness en musique, complet et sans impact pour améliorer son endurance cardio et musculaire de manière fun et ludique.

LE CLUB RUN'IN AQUATONIC > Que vous soyez débutant ou confirmé, vous avez envie de courir ? Rejoignez-nous ! Nous vous proposons différents entraînements et sorties en vue de participer à 3 courses : **Le Marathon Vert, La Grégorienne et l'Urban Trail de Rennes.**

Pour nous retrouver ? Inscrivez-vous auprès des hôtesse !

EN NOVEMBRE LES MILLS TONE >

Qu'est-ce que Les Mills Tone ? Mélange parfait de travail de **force, cardio** et de **renforcement du centre du corps**. Travail intense de squats, fentes, travail fonctionnel et exercices de résistance avec des élastiques. Ce cours est accessible grâce à une grande variété d'options.

TRÈS BELLE RENTRÉE !