



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

SEPTEMBRE 2019

WWW.AQUATONIC.FR/SAINT-MALO

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 BODY BARRE

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.

POUR ME DÉFOULER

LE TONE

Le Tone est un cours de fitness qui allie travail cardio, équilibre et renforcement musculaire.

POUR ME RELAXER

LE SWISS BALL

À l'aide d'un ballon, vous travaillez équilibre et gainage. Un travail musculaire est fait en profondeur.

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 cellulites et aux petits kilos en trop.

L'AVIRON INDOOR

L'Aviron Indoor est une séance de rameur 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
- Sur présentation d'un certificat médical, votre abonnement est suspendu (à hauteur de 3 mois maximum/an).
- Vous pouvez **modifier votre formule** quand vous le souhaitez
- Vos accompagnants bénéficient d'un **tarif préférentiel** dans votre lieu d'abonnement
- Une reconnaissance de votre **fidélité**

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



ou

Un produit de beauté
ou une bouteille de champagne.

5^{ÈME}
ANNÉE



Vous êtes client BRONZE.
Un peignoir Aquatonic.

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.

10^{ÈME}
ANNÉE



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

15^{ÈME}
ANNÉE



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

20^{ÈME}
ANNÉE



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

25^{ÈME}
ANNÉE



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

LES NOUVEAUTÉS

DE LA RENTRÉE

L'INPÉDANCEMÉTRIE

Un rendez-vous avec notre diététicien Frédéric Derat-Carrière vous permettra de mesurer votre composition corporelle : masse musculaire, masse grasseuse et taux d'hydratation.



RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE COACH

Afin d'établir un bilan et de nouveaux objectifs pour l'année, prenez rendez-vous avec votre coach Aquatonic.



NOUVEAU COURS : LE BODY BARRE

Ce nouveau cours collectif vous permettra de raffermir l'ensemble du corps.

POT DES ABONNÉS

Merci à tous

POUR CE MOMENT CONVIVIAL PARTAGÉ !

