

# PROGRAMME

## INITIATIONS AQUATIQUES

### **Circuit Training aquatique : 17h15 - 18h00**

Méthode d'entraînement intensif durant lequel on réalise des rotations sur divers ateliers tels que le Step, le Boxing, Fitness...

### **Conseil de nage : 18h15 - 18h45**

Approfondissement, conseils pour améliorer vos nages, tous niveaux.

### **Swim Cross : 19h15 - 20h00**

Mélange de trois disciplines sportives : le CrossFit, le Fitness et la Natation.

### **Gala Rugby Subaquatique : 20h30 - 21h30**

Sport collectif opposant 2 équipes de 6 joueurs. Se joue en apnée avec palmes, masque et tuba.

## INITIATIONS EN SALLE

### **Yoga Thaï : 18h00 - 18h30 et 18h45 - 19h15**

Le Yoga Thaï est une forme de travail postural, respiratoire et automassages destinés à obtenir la décontraction, souplesse et repos de l'esprit.

### **Fit Forme: 20h00 - 20h45**

Entraînement intensif avec rotation de divers atelier tel que Step, Boxing.

## BIEN-ÊTRE ET DÉTENTE

### **Massage Amma : A partir de 18h45 - soin de 15 min.**

Massage bien être pour détendre et relaxer. Il tonifie le corps et favorise la circulation sanguine, énergétique et lymphatique. Il favorise l'harmonie entre physique et mental. Conseillé aux personnes stressées désirant s'oxygéner les neurones. Renforce les défenses immunitaires de l'organisme et combat l'insomnie, la fatigue chronique, les courbatures et la migraine.

### **Massage des épaules /pieds : A partir de 19h30 - soin de 15 min.**

Les activités en salle et bien-être nécessitent une tenue vestimentaire sportive adaptée.