



Fiche
activité

Aqua Marche



Marcher dans l'eau et lutter contre la résistance de l'eau permet un travail complet de musculation du bas et du haut du corps.



Aqua Marche

FAIBLE

FAIBLE

FAIBLE



L'Aqua Marche évite tous les chocs au niveau des articulations. L'eau soulage les tensions sans risque de traumatisme.

LÉGENDE

 Intensité

 Force

 Rythme

Grâce aux propriétés de l'eau :

- Vous favoriserez votre retour veineux avec le massage et la résistance de l'eau.
- Vous soulagerez vos articulations avec la portance de l'eau (poussée d'Archimède).
- Vous travaillerez votre capacité respiratoire.

C'est une excellente façon de rester actif, dans un contexte stimulant.

L'activité se pratique dans un bassin de petite profondeur. Il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Motivé par le groupe, vous partagerez ensemble un moment convivial.

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- > Des chaussons antidérapants peuvent être utilisés pour un meilleur confort.

À TOUT ÂGE

IL N'EST PAS
NÉCESSAIRE DE
SAVOIR NAGER

OÙ ?

- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)

Réservations : piscines.caenlamer.fr