



L'AQUABIKING, un sport qui vous apporte la forme, la ligne, une silhouette, une énergie sans courbatures !!!

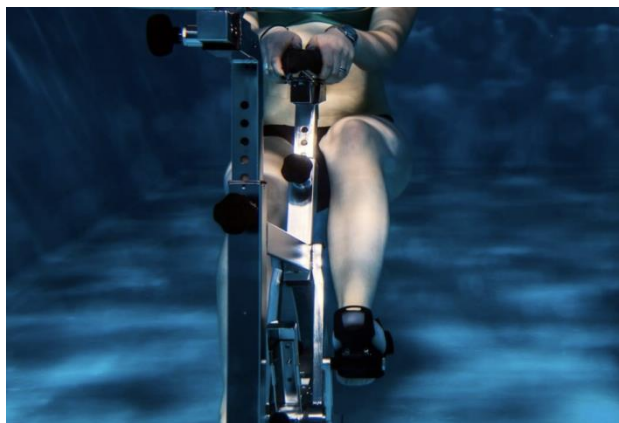


L'idée de pédaler dans l'eau (profondeur 1,10m) permet de brûler deux fois plus de calories que sur la selle d'un vélo classique sur terre. En effet, dans l'eau, nos muscles travaillent contre résistance. L'effort fourni est bien plus important (près de 12 fois plus de pression dans l'eau que dans l'air).



Le pédalage provoque des vagues qui vont masser à la fois le ventre, les fesses, cuisses, mollets, bas du dos, favorisant ainsi la circulation lymphatique et veineuse de notre organisme, éliminant les toxines. C'est pourquoi la sensation de jambes lourdes s'estompe grâce à cet effet drainant.

Ajoutant à cela, **un effet garanti sur la peau d'orange et cellulite** (stagnation des liquides cellulaires). La pratique régulière (1 à 2 séances par semaine) de l'aquabiking facilite son désengorgement. Les effets commencent à se faire ressentir au bout de 2 à 3 mois de régularité dans cette discipline.



Le vélo (dans l'eau ou sur terre) est un sport d'endurance qui fait travailler la respiration (le souffle) et le système cardiovasculaire. A partir de 40 minutes d'**aquabiking** l'on commence à développer cette aptitude.

Tonifiantes, relaxantes, amincissantes, les activités aquatiques telles que l'aquabiking et l'aquafitness sauront vous apporter tous les bienfaits attendus car ce sont des activités/Sport sans impact sur les articulations. L'eau est un environnement qui apaise les douleurs comme l'arthrose et améliore l'amplitude des mouvements (mobilité articulaire).



A MEYLAN FITNESS !!!!! pour rappel lors de la réouverture

Nous appliquons les consignes sanitaires Covid19 : port du masque pour tous vos déplacements dans le centre, lavage de mains en arrivant et en partant. Le centre est aéré en continu, les installations traitent avec efficacité et performance l'eau et l'air (déjà avant Covid). Les vestiaires (comme toute la salle) sont nettoyés et désinfectés journalièrement. Une douche est obligatoire avant d'entrer dans le bassin ainsi que le port d'un bonnet.

Réservation de vos plages horaires et jour obligatoire. Vous devez nous prévenir 48h à l'avance de toute absence au cours par respect pour notre organisation mais aussi pour les pratiquants(tes) qui n'auraient pas pu avoir de place. Nous vous rappelons le mail de meylan fitness qui fait office de trace de votre annulation : meylan.fitness@wanadoo.fr.

MERCI d'avance de bien tenir compte de cette consigne (des mesures seront applicables à partir de 2 absences non justifiées). Et Merci de votre participation à ces séances que vous rendez joyeuses et tonifiantes par votre présence et participation !!!! vous nous manquez tellement....Prenez bien soin de vous