



Clic : Aquabiking

## L'aquabiking : c'est pratiquer le vélo dans l'eau : une pratique séduisante et redoutablement efficace !

Tonifiantes, relaxantes, amincissantes, les activités aquatiques telles que **l'aquabiking** et **l'aquafitness** sauront vous apporter tous les bienfaits attendus.

**Sport sans impact sur les articulations**, les activités aqua, en piscine, sont à recommander si vos faiblesses se situent dans les genoux ou le dos. **L'eau** est un environnement qui **apaise les douleurs comme l'arthrose et améliore l'amplitude des mouvements (mobilité articulaire)**.

Si vous cherchez une tonification, ces activités peuvent affûter votre corps assez rapidement. En effet, **l'eau raffermi les tissus grâce à sa résistance tout en stimulant les muscles du corps**. On arrive à brûler un maximum de calories lors d'une séance. Autre détail important, **le corps consomme de l'énergie pour conserver sa température dans l'eau**.



C'est ainsi que **l'aquabiking s'attaque aux capitons qu'il sait dégommer en deux temps, trois mouvements**. Car pédaler dans **l'eau procure une action drainante tout en galbant les jambes** (remodelage dans le temps, selon régularité de pratique).

Un autre avantage à pointer, la sensation de transpiration est modifiée dans l'eau tandis que la température corporelle reste à un niveau constant. **Ce qui permet de pratiquer sans « mourir de chaud »**

**Sans oublier cette sensation d'apesanteur si agréable : les muscles sont moins sous tension. Dans l'eau on a le côté tonifiant auquel s'ajoute le côté relaxant si particulier aux bienfaits des activités aquatiques**



Le centre applique les consignes sanitaires Covid19, à savoir : 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 performantes traitent avec efficacité l'eau et l'air (déjà avant Covid). Les vestiaires (comme toute la salle) sont nettoyés et désinfectés tous les matins. Toujours une douche obligatoire avant d'entrer dans le bassin et port d'un bonnet.

**Le nombre de vélos a été bloqué à 10. Ce qui nécessite une véritable organisation de réservation de vos plages horaires et jour. Nous vous demandons, plus que jamais, de bien vouloir nous prévenir 48h à l'avance de toute absence par respect pour notre organisation et surtout pour les pratiquants(tes) qui n'auraient pas pu avoir de place. Vous avez le mail de meylan fitness qui fait office de trace de votre annulation : [meylan.fitness@wanadoo.fr](mailto:meylan.fitness@wanadoo.fr). Nous vous remercions vraiment de bien tenir compte de cette consigne (des mesures seront applicables à partir de 2 absences non justifiées). Merci de votre participation à ces séances que vous rendez joyeuses et tonifiantes !!!!**

