

Girls n' Nantes

LE BLOG MODE, BEAUTÉ ET LIFESTYLE DES FILLES DE NANTES



Du sport à l'Aquatonic de Nantes

PUBLISHED 15 SEPTEMBRE 2016



J'avais déjà eu l'occasion de tester la partie spa et bien-être de l'Aquatonic un peu plus tôt dans l'année. Cette fois ci il s'agissait de découvrir la partie sportive.

Une première chose que je note à l'arrivée dans la partie sport de l'Aquatonic, c'est le calme. Pas de musique à fond les ballons dans tout l'étage, pas de bousculade, tout est zen, propre. La salle de fitness où sont donnés les cours est séparée de la salle des machines, chacun son univers.



Les cours proposés : il y en a pour tous les goûts, du pilates au bodycombat, en passant par les séances de cuisses abdo fessiers, la zumba etc. Il est possible de suivre aussi des séances de coaching personnalisées.

La salle de sport : Elle est à la pointe de la technologie ! on peut brancher une clé sur les machines, qui contient notre programme conseillé par le coach et la machine explique en vidéo comment exécuter l'exercice correctement, et le nombre de mouvements à réaliser pour coller à la préconisation du coach. Très pratique pour les gens qui n'ont pas l'habitude de se servir de ces engins.



Les coachs sont à la disposition des clients lors d'un entretien préalable lors de l'inscription, puis pour répondre à leurs questions lors des entraînements.

Point fort de l'aquatic : il y a « aqua » dedans. DONC des séances sportives dans l'eau, très efficace contre les jambes lourdes et la cellulite.

Idem que pour les cours au sol, il y a différentes intensités de cours afin de répondre à tous les besoins. Et j'ai pu tester l'un deux pour vous – quel dévouement – ce fut « l'aquabodybike ».

Pratiqué sur un vélo, donc, l'aquabodybike fait travailler les jambes z-et fessiers grâce à différentes positions adoptées sur le vélo. Il y a également quelques exercices pour les bras, et des étirements – essentiels car croyez moi : c'est intense ! – en fin de cours.

Au bout des 45 minutes, j'étais lessivée mais détendue au max. Cette fameuse sensation d'après sport, vous savez ?

Bonus : dans le cadre de cette journée portes ouvertes, j'ai eu un massage Amma gratuit avant de repartir. Je suis vernie !



Aquatic sait recevoir ses clients ! et pour l'avoir constaté à plusieurs reprises, je ne peux que vous le conseiller si vous souhaitez une salle de sport agréable et à taille humaine, ou bien un moment de détente pour oublier le stress.



Partager :



Sur le même thème

Un dimanche au spa Aquatic de Nantes
7 avril 2016
Dans "Beauté"

Concours : la course Nantaise Starting Girls Run
10 janvier 2016
Dans "Activités - sport"

Nantes Paddle Experience + concours
16 juillet 2015
Dans "Activités - sport"