



VOYAGES ▾

PHOTOGRAPHIE

TATOUAGES ET PIERCINGS

EN PASSANT

QUI SUIS-JE ?

J'ai testé l'espace fitness de l'Aquatonic

Samedi, j'ai pu essayer l'espace fitness de l'[Aquatonic](#) à Nantes pour vous en parler sur le blog. Ça tombe bien, puisque je suis assez fan de ce centre de bien-être : il y a un an, j'y étais allée pour tester l'espace aquatique et je vous en avais parlé [ici](#), et entre temps j'y suis allée 2 autres fois.

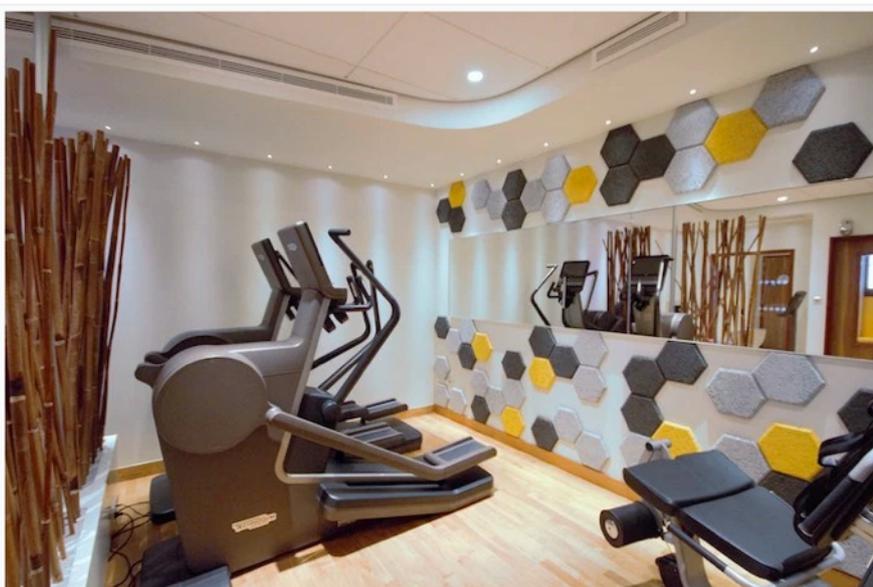
Il faut savoir que l'Aquatonic est tout neuf. Il a été créé en 2015, juste à côté du Radisson. Le centre se détache en trois espaces :

- Aquatique avec piscine, sauna, hammam, parcours de balnéo
- Spa avec les salles de massages
- Fitness avec une salle de cours collectifs, une salle de musculation / cardio et une grande terrasse.

Cette fois, j'ai pu choisir un cours de sport. J'ai pris le Pilates, que je n'avais jamais essayé. Rendez-vous donc à 9h45 pour quelques explications par le coach et un peu de cardio avant de commencer le cours à 10h30.

La salle de musculation et cardio compte une dizaine de machines, toutes neuves bien sûr. A votre inscription, vous pouvez prendre RDV avec un coach pour faire le point. Il pourra alors vous élaborer un programme qu'il inscrira sur une clé que vous pourrez utiliser sur les machines de cardio. Cette clé contiendra un programme adapté à vos objectifs : durée d'entraînement, vitesse, difficulté... Super utile pour vous faire progresser et surtout, pour savoir comment vous entraîner.

Outre cet entraînement assez indépendant, l'Aquatonic propose aussi des coachings personnalisés. Pour en avoir suivi un pendant 4-5 mois dans une autre salle de sport, je peux vous dire que c'est efficace pour vous aider à tenir vos objectifs !



BIENVENUE :)

J'espère vous donner envie de partir loin, de vous inspirer de quelques photographes talentueux, vous faire découvrir des morceaux de tatouages, le tout saupoudré de deux ou trois recettes végétariennes... Enjoy !

FACEBOOK



SUIVRE LE BLOG

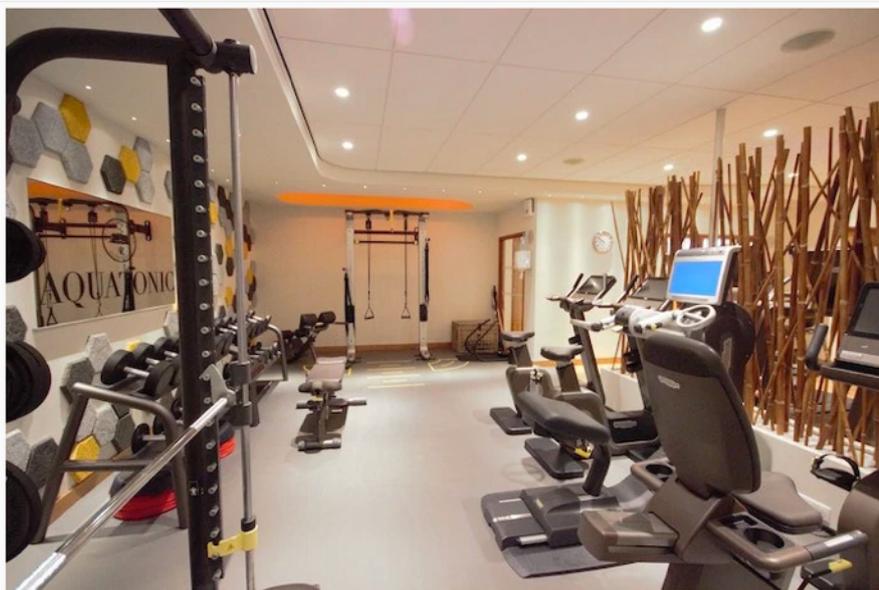


DERNIERS ARTICLES

- J'ai testé l'espace fitness de l'Aquatonic
 19 septembre 2016
- Escapade au Vietnam : la Baie d'Halong
 16 septembre 2016
- Une pâte à tarte mystère...
 9 septembre 2016
- Dans les cuisines du restaurant Pickles, à Nantes
 8 septembre 2016

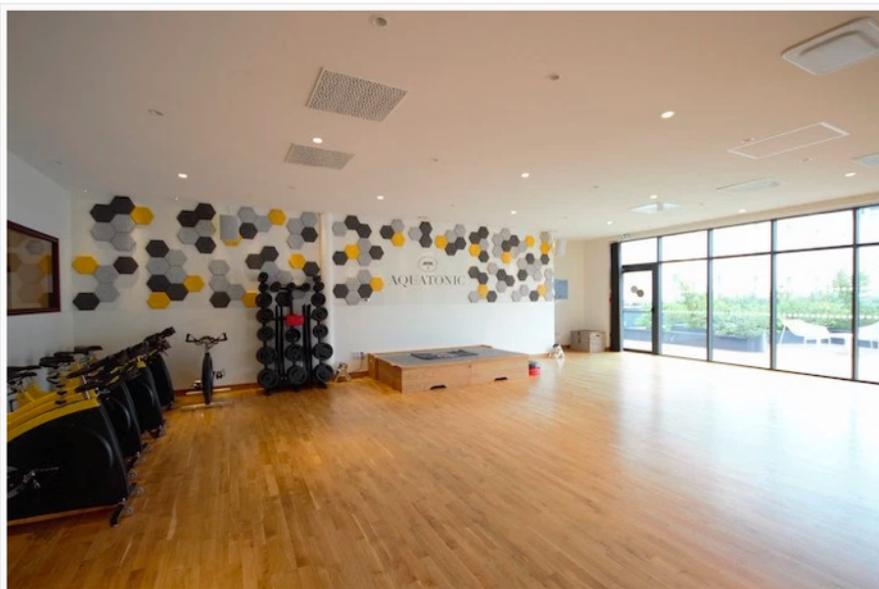
ME CONTACTER

Votre nom (obligatoire)



Vous le voyez, la salle est plutôt petite, mais apparemment jamais pleine. Les gens l'utilisent surtout avant ou après un cours collectif, donc on n'a pas cette impression de salle bondée.

Côté Pilates, le cours dure 45mn. Il y avait 18 personnes à mon cours, et on avait tous pas mal d'espace. La salle est grande et très lumineuse, la musique est discrète et le coach nous accompagne sur une quinzaine d'exercices pendant les 45mn. 2 jours après, j'ai toujours de bonnes courbatures aux abdos !



Votre email (obligatoire)

Sujet

Votre message

ENVOYER

Outre le Pilates, l'Aquatonic propose aussi quelques cours LesMills que j'adore : BodyPump, BodyBalance et RPM, mais aussi du stretching, du renforcement musculaire et du TRX (un sport de muscu hardcore à base de tractions).

Bon, les Nantais, si vous ne connaissez pas je vous encourage vivement à tester ! Pour avoir essayé plusieurs salles de sport à Nantes, j'aime beaucoup le fait que celle-ci ne soit pas surpeuplée et très moderne.

Sur le même thème

[J'ai testé le spa Aquatonic de Nantes](#)

31 août 2015

Dans "En passant"

[Week-end zen à la Thalasso du](#)

[Miramar Crouesty](#)

19 août 2016

Dans "France"

[Une journée au Voyage à Nantes](#)

3 août 2014

Dans "En passant"

