

Fiche  
activité



# Aqua Dos



L'activité Aqua Dos s'adresse aux personnes souffrant du dos, mais elle peut également être pratiquée dans un but préventif.



# Aqua Dos



FAIBLE



FAIBLE



Les séances sont axées sur la mobilité du dos, du bassin et sur le gainage musculaire (abdominal et lombaire).

Les séances s'articulent autour de trois axes :

- Aquagym posturale adaptée.
- Initiation et perfectionnement à la nage dorsale.
- Séries d'étirements et de relaxation.

## LÉGENDE



Intensité



Force



Rythme

## QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau doit être à portée de main pendant le cours.

À TOUT ÂGE

## OÙ ?

- > Stade nautique Eugène-Maës (Caen)

Réservations : [piscines.caenlamer.fr](https://piscines.caenlamer.fr)