

VOICI EN DETAIL LES SERVICES PROPOSÉS: (ECRIRE A L'IDENTIQUE EN FRANCAIS SUR LE FLYER)

**-1/ AQUA ELITE "CHAMPIONS": ECOLE DE NATATION**  
**COURS DE NATATION POUR ENFANTS ET ADULTES (TOUT AGE)**

INITIATION / APPRENTISSAGE / PERFECTIONNEMENT

COURS PARTICULIERS : 1 OU 2 PERSONNES MAXIMUM (SUR DEMANDE)

PROGRAMMES ENTRAINEMENT LOISIR ET COMPETITION

PREPARATION AUX EPREUVES DE NATATION (BAC, BNSSA, BPJEPS-AAN)

ATTESTATION ET DIPLÔMES DE NATATION (BREVET, SAVOIR NAGER, TEST ANTI-PANIQUE, ...)

AQUAPHOBIE : Cours de natation destiné aux personnes qui ont une peur, une crainte du milieu aquatique qui est souvent liée au fait qu'elles n'ont jamais appris à nager ou qu'elles ont subi un choc psychologique dans le milieu aquatique (chute accidentelle dans l'eau,...).

Cette activité permet de découvrir ou redécouvrir le milieu aquatique, par des exercices qui vont vous permettre de développer votre confiance, votre bien être dans l'eau. Vous apprendrez à descendre dans l'eau, s'immerger, s'équilibrer et se déplacer en toute autonomie.

PRE-NATAL: Cette activité est destinée aux femmes enceintes qui permet de se sentir légère et libre de ses mouvements dans l'eau, d'atténuer les douleurs au niveau du dos, des jambes et du ventre.

Cette séance est composé d'un échauffement global du corps, suivi d'exercices de respiration, un travail musculaire réalisé sur place puis en nageant dans l'eau. Léger travail abdominal et nous terminons avec des étirements et exercices de relaxation.

TOUTES CES PRESTATIONS SONT DES COURS PARTICULIERS (1 OU 2 PERSONNES SUR DEMANDES)

COURS REALISÉS SUR BRIGNOLES ET DEPLACEMENT A DOMICILE

**-2/ AQUA ELITE "FITNESS": COURS D'AQUAFITNESS AVEC PLUSIEURS THÈMES QUI PERMETTENT DE TRAVAILLER DIFFERENTES PARTIES DU CORPS, AVEC PLUSIEURS NIVEAUX D'INTENSITÉS. TRAVAIL AVEC LA RESISTANCE DE L'EAU. DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE, TRAVAIL CARDIO, COORDINATION. CES COURS DURENT ENTRE 45 MINUTES ET 1 HEURE. TOUS EN MUSIQUE!!!**

**DIFFICULTÉ NIVEAU 1: EASY**

-ELITE STRECHING: Cours basé sur de la relaxation, étirements, assouplissements, travail en amplitude. Idéal pour reprise de sport ou débutants.

**DIFFICULTÉ NIVEAU 2:MEDIUM**

-ELITE FITNESS: Cours axé sur un travail généralisé du corps regroupant l'ensemble des groupes musculaires. CARDIO / MUSCU

-ELITE RUNNING: Cours axé sur un travail de déplacements en petite et grande profondeur. Mouvements orientés vers de la course à pieds. CARDIO / MUSCU

-ELITE BOXING: Cours axé sur des mouvements "kicks", pieds, poings. Travail de coordination. CARDIO / MUSCU

-ELITE STEP: Cours axé sur de la coordination avec un step, sous forme de chorégraphie. Renforcement bas du corps. CARDIO / MUSCU

-ELITE PALMES: Cours réalisé avec des palmes, déplacements, travail vertical. Renforcement du bas du corps. CARDIO / MUSCU

**DIFFICULTÉ NIVEAU 3: HARD**

-ELITE JUMPING POWER: Cours axé sur un travail cardio très élevé. Sauts, Kicks, course, résistance. CARDIO / MUSCU +++

-ELITE TRAINING: Cours axé sur du travail fractionné, style "tabata" à très haute intensité avec des temps de récupération très faible. Travail sur différents ateliers. Idéale pour les sportifs. CARDIO / MUSCU ++++

-ELITE SURPRISE: CHOIX ALÉATOIRE D'UN COURS 😊

AQUABIKE : Prochainement ...

COURS PARTICULIERS OU COLLECTIFS SUR BRIGNOLES ET DEPLACEMENT A DOMICILE

NOUS CONSULTER POUR LES TARIFS

### **3/ AQUA ELITE "EVENTS": ORGANISATION EVENEMENTIELLES D'ACTIVITÉS AQUATIQUES**

-ANNIVERSAIRE, MARIAGE, BAPTEME, RECEPTION, INAUGURATION, POOL PARTY:  
SURVEILLANCE, ENCADREMENT ET SECURITÉ DES ACTIVITES AQUATIQUES

INTERVENTION DANS LES RESIDENCES, DOMAINES, CHATEAUX , DOMICILES, PLAGES  
PRIVEES, CAMPINGS

### **4/ AQUA ELITE BLUE LAGOON: COURS, ACTIVITÉS AQUATIQUES EN MER**

-LONGE COTE (RANDONNÉE AQUATIQUE)  
-COURS DE NATATION / NAGE EN MER  
-AQUAFITNESS  
-BAPTEME DE PLONGÉE : Prochainement...

NOUS CONSULTER POUR LES TARIFS ET RESERVATION, PAR TELEPHONE, FACEBOOK, MAIL

"NOUS SOMMES LA POUR VOUS, ENSEMBLE, LA NATATION, NOTRE PASSION"

GOYER ALEXANDRE COACH MAITRE NAGEUR  
06 78 35 49 23  
FACEBOOK: AQUA ELITE SPORT  
Mail: aquaelitesport@yahoo.com