



9 bonnes raisons de se mettre à l'aquagym

Pas besoin de savoir nager

L'aquagym présente l'avantage de [pouvoir se pratiquer sans savoir nager](#) car les séances se déroulent dans un bassin de faible profondeur. Les participants ont de l'eau jusqu'à la taille.

Un sport ludique

L'aquagym est un sport qui se pratique en musique. Les élèves sautillent, lèvent les jambes, les bras et font des abdominaux en étant immergés dans l'eau. Certains exercices se pratiquent avec du **matériel et des accessoires spécialement adaptés à l'aquagym**.

Un sport complet

L'aquagym **sollicite tous les muscles du corps** grâce à la résistance de l'eau. Vous devez fournir un effort physique plus important pour vous déplacer et faire les différents exercices.

Un sport non violent

L'aquagym comme toutes les activités aquatiques est un sport porté qui se pratique en quasi-apesanteur. Vous ne ressentez qu'un tiers de votre poids terrestre dans l'eau et [vos articulations sont préservées](#) de tout impact au sol.

Une activité à la portée de tous

L'aquagym est **à la portée de tous** et ce quel que soit votre âge ou votre sexe. L'activité ne requiert pas de connaissances techniques et il est possible de s'intégrer au cours à n'importe quel moment de l'année.

Renforcer le cœur

L'aquagym est recommandée pour **renforcer le système cardio-vasculaire**. Grâce aux exercices qui se font en musique, vous sollicitez votre cœur et vous gagnez en endurance. L'aquagym permet aussi d'améliorer la circulation sanguine et le pompage du sang vers le cœur et améliore votre souffle.

Relaxation et détente

L'aquagym a aussi des **vertus relaxantes**. Vous vous sentez plus détendu et moins stressé après un cours d'aquagym.

Renforcement du dos

Pratiquer l'aquagym permet de **renforcer le dos** et plus particulièrement la zone des lombaires tout en préservant vos articulations des impacts au sol. Il existe une variante de l'aquagym, appelée l'aqua-dos. Cette variante a été spécialement créée pour renforcer les muscles dorsaux.

Une aide à la perte de poids

Pratiquer l'aquagym est un excellent moyen pour [perdre du poids](#). La résistance de l'eau est supérieure à celle de l'air ce qui veut dire que pour chaque mouvement que vous devrez effectuer sous l'eau, vous devrez fournir un effort physique plus intense. Sachez qu'une séance de 30 minutes d'aquagym équivaut à 90 minutes de gymnastique au sol soit environ 500 kcal.