



# Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique

*Mathieu Yann*

## **Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique** Mathieu Yann

Voici le premier ouvrage qui regroupe lâ ensemble des principales activités « fitness » se pratiquant en milieu aquatique. Aérobic aquatique, aqua-biking, fitness-palmes, aqua-trampoline, renforcement musculaire et stretching, circuit training, retour au calme : pour chacune de ces approches, lâ auteur détaille les principes généraux, le matériel éventuellement nécessaire, les disciplines associées, lâ organisation et la préparation des séances, une sélection dâ exercices, dâ enchaînements et de chorégraphies... Abondamment illustré, ce manuel de référence présente également pour la première fois un classement des techniques utilisées (notamment en aérobic) et propose des concepts et approches inédites. Ce support pédagogique et pratique accompagnera aussi bien les professionnels concernés par lâ animation sportive aquatique, que ceux qui évoluent dans le milieu de la santé et intègrent ces activités dans leurs soins.



[Télécharger Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu ...pdf](#)



[Lire en ligne Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Mili ...pdf](#)

## **Téléchargez et lisez en ligne Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique Mathieu Yann**

---

304 pages

Présentation de l'éditeur

Voici le premier ouvrage qui regroupe l'ensemble des principales activités « fitness » se pratiquant en milieu aquatique. Aérobic aquatique, aqua-biking, fitness-palmes, aqua-trampoline, renforcement musculaire et stretching, circuit training, retour au calme.

Pour chacune de ces approches, l'auteur détaille les principes généraux, le matériel éventuellement nécessaire, les disciplines associées, l'organisation et la préparation des séances, une sélection d'exercices, d'enchaînements et de chorégraphies...

Abondamment illustré, ce manuel de référence présente également pour la première fois un classement des techniques utilisées (notamment en aérobic) et propose des concepts et approches inédites.

Ce support pédagogique et pratique accompagnera aussi bien les professionnels concernés par l'animation sportive aquatique, que ceux qui évoluent dans le milieu de la santé et intègrent ces activités dans leurs soins.

Biographie de l'auteur

Yann MATHIEU - Titulaire du Brevet d'État de Maître Nageur Sauveteur depuis plus de 16 ans, Yann est également Educateur Territorial des Activités Physiques et Sportives. Il encadre des formations sur les thèmes de l'aqua-fitness et des activités de santé et de bien-être dans le milieu aquatique depuis 10 ans (notamment pour le centre national de la fonction publique territoriale).

Download and Read Online Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique Mathieu Yann  
#7P1S3XKQALE

Lire Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann pour ebook en ligne Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann à lire en ligne. Online Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann ebook Téléchargement PDF Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann Doc Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann Mobipocket Aqua-Fitness - les Activites de la Forme en Milieu Aquatique par Mathieu Yann EPub

**7P1S3XKQALE7P1S3XKQALE7P1S3XKQALE**