



## Retrouvez la forme chez Agua-viva !

**Plus que jamais, nous ressentons le besoin de prendre soin de notre capital santé. Retrouver la forme, gagner en confort en souplesse, diminuer le stress, se tonifier, améliorer la silhouette, se dépenser, et chouchouter son apparence physique : la clé du bonheur est chez Agua Viva !**

Dans un même lieu, dédié au bien-être, toutes les envies sont comblées. Vous trouverez dans chacun des espaces, une réponse adaptée à vos attentes. En pénétrant dans ce complexe dédié au bien-être et à la forme, vous vous sentirez déjà mieux ! Nathalie et son équipe vous accueilleront avec le sourire ; dans un environnement agréable, qui a déjà conquis de nombreux adhérents. Ils sont chaque année plus d'un millier de membres à fréquenter ce lieu convivial. On vient ici, non seulement pour entretenir sa forme et bénéficier des conseils des professionnels, mais aussi pour passer un moment de détente dans une ambiance sympathique.

Depuis sa création en 2002 à Luisant, Agua Viva n'a eu de cesse d'améliorer son offre

de services, afin de répondre à toutes les attentes et toucher un large public.

### **Améliorer sa condition physique**

Être bien dans sa peau passe par une pratique sportive régulière. Chez Agua Viva, un espace de 600 m<sup>2</sup> est consacré au fitness. Une équipe de professionnels est à votre disposition pour vous conseiller et vous encadrer lors de l'utilisation d'un matériel très performant. 60 postes de travail composent l'espace de cardio-musculation. Un suivi personnalisé des adhérents est également proposé. Offrez-vous les services d'un coach sportif, qui saura définir avec vous le programme qui s'adaptera à vos besoins. Vous choisirez peut-être les cours collectifs. Portés par une ambiance conviviale et motivante, vous aurez le choix entre une soixantaine de cours par semaine, dont les séances "lesMills", la célèbre méthode de cours collectifs élaborés par les meilleurs experts internationaux du Fitness. Ces cours simples et ludiques vous permettront d'obtenir le niveau de forme que vous recherchez et vous pourrez également vous détendre et prendre du plaisir.

Depuis la rentrée, la zumba fait également des émules. De nombreux adeptes ont rejoint les cours qui s'appuient sur des rythmes et des chorégraphies inspirés des danses latines (salsa, merengue, cumbia, reggaeton, kuduro...). Les bienfaits d'un cours de Zumba sont nombreux, notam-



ment pour celles qui veulent brûler efficacement quelques calories dans une ambiance conviviale !

### Profiter des bienfaits de l'eau

La remise en forme aquatique connaît depuis quelques années un développement croissant. Les femmes, notamment, plébiscitent ces techniques de remise en forme, tout en douceur, reposant sur l'utilisation des propriétés de l'eau comme éléments de résistance pour un vrai travail cardio-vasculaire et musculaire. Un bon moyen d'entretenir votre capital santé, sans trop d'efforts. Des cours d'aquagym vous sont également proposés. Le bassin ludique, doté de lits bouillonnants, cols de cygne, buses de massage, nage à contre-courant, cours d'aquagym et jacuzzi vous permettront de stimuler l'ensemble des muscles de votre corps ainsi que votre mobilité articulaire. Après avoir profité d'une eau à 31°, découvrez également les bienfaits du sauna et du hammam, pour un grand moment de relaxation.

### La beauté au féminin et au masculin

Être bien dans son corps, c'est aussi prendre soin de son aspect physique. Confiez votre corps au savoir-faire de nos esthéticiennes qui vous prodigueront les soins Thalgo. Notre espace beauté vous propose tous les

soins traditionnels, au féminin comme au masculin... Nettoyage de peau, hydratation, détente, soin anti-âge, mais aussi gommages, soins du dos, modelages et enveloppements... Dès maintenant, avant l'arrivée de l'été, pensez à nos soins Silhouette et à nos séances de bronzage. Tous nos soins sont également disponibles sous forme de Bons Cadeaux.

### Les enfants sont les bienvenus

Aguabout'chou permet de familiariser les jeunes enfants de 6 mois à 3 ans au milieu aquatique. Dans un espace spécialement aménagé et coloré pour offrir des situations ludiques, votre enfant apprivoisera l'eau en toute confiance et ira progressivement vers



l'autonomie. Les familles peuvent se retrouver au sein de l'espace aquatique, mais aussi opter pour les leçons de natation enfants ou adultes. Le club Gym's kids est ouvert aux enfants âgés de 6 à 11 ans tous les mercredi de 14h à 16h.

Christine Le Bourdonnec

### Agua-Viva est ouvert :

**du lundi au jeudi de 8h30 à 21h30**

**le vendredi de 8h à 21h**

**le samedi de 9h à 17h30**

**le dimanche de 9h à 13h**

**Zone du Val Luisant**

**9, Bd. d'Hochstadt 28600 Luisant**

**Tél : 02.37.28.51.50**

**Tél centre de beauté : 02.37.28.51.88**