6 Le dériveur

Pratiquer la voile permet de développer le sens de la coordination, l'esprit d'initiative, l'autonomie et de faire le plein d'air marin ! Idéal pour débuter, le dériveur est un petit bateau à voile monocoque, facilement maniable. Vous devrez en assurer la stabilité grâce au poids de votre corps ! Il existe différentes sortes de dériveurs (double, collectif) dont le solitaire. Le laser bug, par exemple, est destiné à l'initiation des enfants de 8 à 15 ans.

Pour qui ?
Tout le monde, à partir de 7/8 ans. Il vaut mieux savoir nager même si vous avez un gilet de sauvetage.

Contre-indications ?
La voile est déconseillée aux personnes sujettes au mal de mer et aux vertiges importants.

7 L'aqua zumba

Vous connaissiez la zumba ? L'aqua zumba en est son pendant aquatique ! Au rythme d'une musique festive et énergique, les mouvements ressemblent à la zumba pratiquée en salle, mais dans l'eau (mer ou piscine). Les muscles seront doublement sollicités, tout en ménageant les articulations. Idéal pour se tonifier, diminuer l'effet peau d'orange, développer son endurance, sa coordination et se lâcher complètement.

Pour qui ?
Pour les adeptes de sports aquatiques. Adapté aux personnes en surpoids.

Contre-indications ?
Aucune !

© THE FITNESSITA