# Aquacombat : un sport de combat qui vous porte

Le monde du Fitness est en perpétuelle recherche de sports nouveaux bons pour notre corps et notre santé. Nous n'en finissons pas de découvrir de nouvelles activités. Pour ce jour il s'agit de l'Aquacombat qui succède au Bodycombat des cours de Mills. L'Aquacombat est une pratique bien sûr aquatique, un savant mélange d'arts martiaux et de fitness.

## Principes de base de l'Aquacombat

Une tenue de bain bien entendu et des gants sont nécessaires. La séance dure 45 mn (30 mn pour les plus pressés).

La séance est progressive et rythmée par des musiques qui décoiffent. L'ensemble des exercices sont placés dans des chorégraphies structurées où face à vous vos adversaires n'ont qu'à bien se tenir. L'Aquacombat se pratique dans une profondeur de 1.20 à 1.30 m. La

séance démarre par un échauffement et se termine par des étirements pour éviter les traumatismes, blessures et courbatures.

Les «  kick » (coups de pieds) avant, arrière, latéraux  s'enchaînent.

## Avantages de l'Aquacombat

L'Aquacombat permet de travailler le secteur cardio mais permet aussi de tonifier l'ensemble du corps sans traumatisme. Côté peau cette activité présente des bienfaits sur le drainage et permet de lutter avec une pratique régulière contre la cellulite.

Pendant une séance le corps brûle environ 600 calories et ceci tout en s'amusant et en se défoulant.

## Pour en savoir plus sur les cours des Mills

Ces derniers s'adresse à ceux qui souhaitent retrouver une vie saine .Les Mills est un coaching en ligne où lors de votre première visite un bilan sous forme de questionnaire vous est proposé pour connaître votre hygiène de vie et ensuite de vous proposer un coaching personnalisé en fonction de vos objectifs :

- Perte de poids
- Vitalité
- Lutte contre le stress
- Arrêt du tabac etc.

Les Mills proposent des séances (de  1 à 3 par semaine) avec des durées variables de 30 à 60 mn.

Alors n'hésitez pas faites votre choix .

https://www.clubmetropolitan.net

*Jean Philippe*