

Les bienfaits de la natation ?

La piscine en plus d'être très jolie, possède de nombreuses vertus aussi bien physiques que mentales.

Une discipline qui parfait tout votre corps dans les moindres détails, praticable tout l'année et en plus fait du bien à votre mental !



Les bienfaits sur notre physique :

Vous rêviez d'un corps de déesse ou d'apollon et bien c'est possible ! En fonction de la durée et du type d'exercice, différentes parties du corps seront travaillées, mais dans l'ensemble toutes les parties du corps sont sollicitées. Avec la résistance de l'eau sur notre corps, nous dépensons plus d'énergie, notre corps est plus tonique et nous brûlons des calories. L'avantage de la natation, est que malgré les efforts fournis cela a aucun impact sur nos articulations, au contraire on remarque une diminution des douleurs chroniques, une amélioration sur notre posture et notre squelette. Cela se fait en douceur, c'est un sport fait pour tout âge du plus jeune au plus vieux, même les femmes enceintes et ce à n'importe quel moment de l'année.

Les bienfaits sur notre organisme :

Autant de bienfaits à l'extérieur comme à l'intérieur. En nageant, la pression de l'eau sur notre peau permet de drainer les tissus, réduire la rétention d'eau et effacer la cellulite.

La natation reste un sport tonique, avec un réel impact sur notre cardio aussi bien le cœur que les poumons ; sur la tension artérielle et améliore la respiration grâce au travail de notre souffle. Plus nous travaillons notre cardio, plus nous augmentons la capacité de nos poumons.

La nage permet de muscler son cerveau, en ayant une bonne coordination dans nos gestes, on améliore nos capacités d'apprentissage.

L'eau permet de maintenir la température de notre corps même lorsque nous poussons plus intensément nos efforts physiques. Un sport parfait pour les personnes intolérantes à la chaleur ou réagissant rapidement aux efforts physiques.

Les bienfaits sur notre mental :

Les sports aquatiques permettent d'avoir une réelle dépense physique ce qui procure un bien-être. En effet, ce que nous ressentons lorsque nous flottons grâce à l'eau, nous permet un relâchement musculaire total. Lors de notre dépense physique durant la natation, nous libérons de l'endorphine (l'hormone du bonheur), ce qui permet un réel relâchement de notre stress, dépression et diverses tensions.

ADHÉRENT



HÉNOCQUE PISCINES

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00

• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11

E-mail : contact@henocquepiscines.fr

henocquepiscines.fr



EUROPISCINE

CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES



Il existe une multitude d'exercices différents, pour que vous ne puissiez pas trouver le vôtre (papillon, crawl, brasse ; avec palmes, planches, ...). Pour les plus sportifs, de nombreux moyens existent pour équiper au mieux votre piscine et continuer à pratiquer du sport chez vous (nage à contre-courant, élastique de nage, aquabike, plongeur...)

Donc maintenant plus d'excuses ! A vos brasses !

Appelez-nous pour votre prochain projet piscine ?

henocquepiscines.fr

L'Isle Adam :

71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing
95290 L'Isle Adam
06.14.13.31.11

Lamorlaye :

14 Avenue de la libération
60260 Lamorlaye
06.30.67.49.37



Couloir de nage, Piscine 4,50 x 15,00 m, construction HÉNOCQUE PISCINES

ADHÉRENT



EUROPISCINE
CERTIFIÉ VALEURS PARTAGÉES

HÉNOCQUE PISCINES

CONCEPTEUR / CONSTRUCTEUR DE PISCINES

• 14 Avenue de la Libération - 60260 LAMORLAYE - Tél. : 09 78 04 96 00
• 71 Avenue Valéry Giscard d'Estaing - 95290 L'ISLE-ADAM - Tél. : 06 14 13 31 11
E-mail : contact@henocquepiscines.fr

henocquepiscines.fr

