

Berne, le 29<sup>é</sup> juin 2009

### **Première en suisse alémanique à Bernaqua**

**Pour la première fois en Suisse alémanique, Bernaqua – parc aquatique & spa propose AquaDYNAMIC, un cours d'aquafitness global et dynamique qui stimule le système cardiovasculaire, tonifie les muscles et améliore l'équilibre, la respiration et la mobilité. Un entraînement ludique accessible à tous. Sept cours par semaine seront proposés à partir du 29 juin 2009.**

AquaDYNAMIC, c'est un concept d'aquafitness moderne qui stimule le système cardiovasculaire, renforce les muscles et améliore l'équilibre, la respiration et la mobilité. Le corps est entraîné dans sa totalité, sur la base d'éléments issus des célèbres programmes Les Mills et sans risque de blessure. Les cours se déroulent en général dans un bassin d'environ 130 cm de profondeur, tandis que l'instructeur montre les exercices hors de l'eau.

### **L'histoire d'AquaDYNAMIC**

AquaDYNAMIC a été présenté pour la première fois en juin 2000 lors d'un séminaire Les Mills au Club Med d'Opio (F) par le directeur de PLANET FITNESS, Bruno Gayraud. Passionné de plongeur artistique, Bruno Gayraud a participé 5 fois au Championnat de France. Lors d'un entraînement au Portugal pour les championnats de plongeur de falaise d'Acapulco, il s'est blessé à l'épaule et a dû arrêter de plonger. Avec sa femme Véronique, il a mis au point en quatre ans le concept d'AquaDYNAMIC. C'est en 2004, avec l'accord de Les Mills International, que les premiers instructeurs AquaDYNAMIC ont été présentés.

### **AquaDYNAMIC à Bernaqua – parc aquatique & spa**

Les cours d'AquaDYNAMIC auront lieu sept fois par semaine à Bernaqua – parc aquatique & spa. Outre AquaDYNAMIC et AquaRIDER®, l'espace Bernaqua Fitness propose plus de 60 cours collectifs par semaine.

## Communiqué aux médias



### **Note à l'attention des rédactions**

1 701 caractères (espaces compris)

### **Photos téléchargeables sur**

[www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)

### **Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser à**

#### **Andrea Grepper**

Responsable Communication/RP Westside

Neue Brünnen AG | Westside | Riedbachstrasse 100 | CH 3027 Berne  
Numéro direct +41(0)31 556 93 08 | Mobile +41(0)76 553 18 23 | Fax +41(0)31 556 93 14  
[andrea.grepper@westside.ch](mailto:andrea.grepper@westside.ch) | [www.westside.ch](http://www.westside.ch)

#### **Sharon Zwahlen (-Moratti)**

Responsable Marketing & Communication Bernaqua

Bernaqua – parc aquatique & spa | Riedbachstrasse 98 | CH 3027 Berne  
Numéro direct +41 (0)31 556 95 13 | Mobile +41 (0)76 553 18 32 | Fax +41 (0)31 556 95 96  
[sharon.zwahlen@bernaqua.ch](mailto:sharon.zwahlen@bernaqua.ch) | [www.bernaqua.ch](http://www.bernaqua.ch)