

N° Q	Maintenir capacités physiques	Activité de bien-être	Lien social	Réponse questions santé
1	1	Conserver le tonus		
2	2			Maintenir mes capacités physiques. Facteur de lien social
3	3			Dynamisme
4	10			Aquagym permet de faire des mouvements adaptés
5	12			Gym dans l'eau très positive. Gym en douceur
6	13			Permet de garder une activité physique
7	14	Dans l'eau, à température "confortable" adaptée		
8	17			Effort physique et moral
9	18	Loisir pour une bonne santé sans prise de tête	Echange social	
10	23			Meilleure qualité de vie
11	24	bien-être dans l'eau		
12	25	Antidouleur		Soulagement des douleurs
13	26	Entretien pour la santé		
14	29	Se détendre		Je sens moins les douleurs dans l'eau
15	30		Pour ne pas être sédentaire	
16	32			Bien-être
17	33		sans oublier Aurélie, l'animatrice qui, par ses cours, dynamise le groupe (en musique)	
18	35		Ambiance agréable, amicale.	Aquagym non conseillée par un médecin, bien au contraire
19	39		Pour retrouver le moral	
20	40			Mobilisation du genou. Activité cardiaque
21	42		Difficile de nouer des relations	
22	46	On est tellement bien quand on sort du cours	Avoir une prof très agréable, ce qui nous motive. Etre à notre écoute si on a des problèmes de santé.	Oublier ses soucis pendant 1h
23	48	Garde souplesse et équilibre.		Entretien du corps

N° Q	Maintenir capacités physiques	Activité de bien-être	Lien social	Réponse questions santé
24	49			Garder de la mobilité
25	51			L'eau atténue le choc des mouvements
26	52			Faire travailler le cœur
27	53			Musculation. Travail des abdominaux
28	54			Se maintenir en bonne santé, sans mal de de genou.
29	57	Conserver de la souplesse		
30	58			globale et portée
31	61			Faire en douceur des mouvements
32	66	Maintien des articulations particulièrement les hanches		
33	72		Obligation d'une pratique régulière	Les bienfaits de l'eau + massages + douceur des mouvements
34	73			L'aquagym est trop difficile pour l'instant pour moi.
35	76	Amélioration coordination. Effort positif pour une pratique régulière quelle que soit la saison.		Maintient en forme globalement
36	77		Bon pour le "moral"	Le massage par l'eau est un "plus"
37	79	Entretien du corps. Moins de courbatures. Souffle meilleur		
38	80			Activité douce et j'espère efficace, sans douleurs
39	81		Super monitrice !	
40	82			Travail en profondeur sans traumatisme.
41	83	J'ai failli me noyer. J'ai voulu réagir	Se sentir en confiance dans l'eau sans avoir pied.	Activité physique, bien-être, santé.
42	85	Rester en bonne forme physique		
43	86			L'aquagym permet d'adapter les mouvements à certaines pathologies
44	88			Maintien en forme
45	89			Je peux faire du sport sans avoir mal

N° Q	Maintenir capacités physiques	Activité de bien-être	Lien social	Réponse questions santé	
46	91		Parfois trop de bavardages pendant les cours		
47	92			Moins de douleurs musculaires	
48	93			Entretenir mon corps et liens sociaux	
49	95			Permet de garder la forme	
50	96			Pratique douce	
51	97			Bien-être Détente	
52	98			Diabétique, besoin d'activités	
53	99			Relaxe et atténue douleurs et contractures	
54	101		Pratique de l'activité en groupe	Amélioration souplesse, mobilité	
55	106	Musculation. Bouger			
56	107		Faire du sport sans me blesser		
57	109			Sport, et le bien-être de l'eau, l'exercice.	
58	111	Bien-être Santé			
59	114			Garder la souplesse du corps	
60	115			Activité idéale en surpoids. Je serais incapable de suivre une telle séance hors de l'eau et enfin je suis assidue à une activité sportive.	
61	118		Le groupe a un effet motivant pour faire une activité sportive		
62	121	En milieu aquatique, à T° C agréable (pas le cas en mer)	Aucun matériel nécessaire	Amélioration de la tonicité. Correction posture rachis et diminution des crises d'arthrose.	
63	122	Dans l'eau, les efforts physiques sont moins difficiles quand on vieillit.	Quand on sort de l'eau, on se sent détendu et même la fatigue a disparu.	La période de confinement a été très négative pour notre santé, pour les articulations et les muscles. J'ai senti une rigidité dans mon corps suite à la fermeture des piscines.	
64	123			L'eau soulage les articulations	
65	126			L'aquagym m'a aidée à récupérer après une fracture du poignet	
66	127			J'apprécie ce sport/détente sans danger pour les articulations	
67	129	Meilleure circulation sanguine	Mieux vieillir. Cette activité valorise l'estime de soi	Rendez-vous avec d'autres. Motivée par le groupe	Activité indispensable. Je fais des mouvements dans l'eau sans douleur.

N°	Q	Maintenir capacités physiques	Activité de bien-être	Lien social	Réponse questions santé
68	130				Amélioration de mes capacités physiques et lutte contre le stress.
69	132			Grâce à l'aquagym, ai osé retourner à la piscine après 3 ans d'interruption. MERCI.	Je sens un réel confort et détente après une séance d'aquagym.
70	133	Mobilisation musculaire		Convivialité	
71	134	Reprise plus rapide de l'activité physique			Profiter des propriétés de l'eau : poussée, massages, rééducation. Efforts en douceur
72	135	Faire travailler tous les muscles sous la direction d'une professionnelle			
73	137		Etre à l'aise dans l'eau		Comme la marche, la gymnastique, l'activité contribue à un rééquilibrage de ma statique.
74	139				C'est une pratique sportive en douceur
75	140	Acquisition de souplesse des articulations et renforcement de la masse musculaire.	Exercices sportifs.		
76	142				Permet de faire bouger son corps sans trop de douleurs.
77	145				Détente, bien-être, faire du sport
78	146	Confort musculaire			
79	148	Articulations, mouvements			
80	149	SPORT			
81	153				Santé. Activité physique
82	154				Combinaison du sport, de la détente, de la convivialité.
83	157				Réponse à mal de dos et d'épaule
84	159		Moment apaisant qui permet une parenthèse face aux soucis du quotidien		Conserver la mobilité le plus longtemps possible.
85	165		Relaxation		
86	166				Cardio
87	168				Bien-être, maintien en forme

N° Q	Maintenir capacités physiques	Activité de bien-être	Lien social	Réponse questions santé
88	173	Le dynamisme des cours proposés	Retrouver des amies, c'est aussi stimulant	Pour l'entretien physique et cardio
89	175			Elle nous permet de garder la souplesse du corps
90	178 S'entretenir physiquement	Entretien régulier pour notre bien-être		
91	183 Complément activité physique + perte de poids			
92	187			Effort dans l'eau en toute sécurité
93	188 Entretien des fonctions musculaires et articulaires			
94	189 Aimer son corps avec un esprit sain	Ambiance de groupe	Me sentir libérée	Renfort musculaire. Bien-être moral et physique