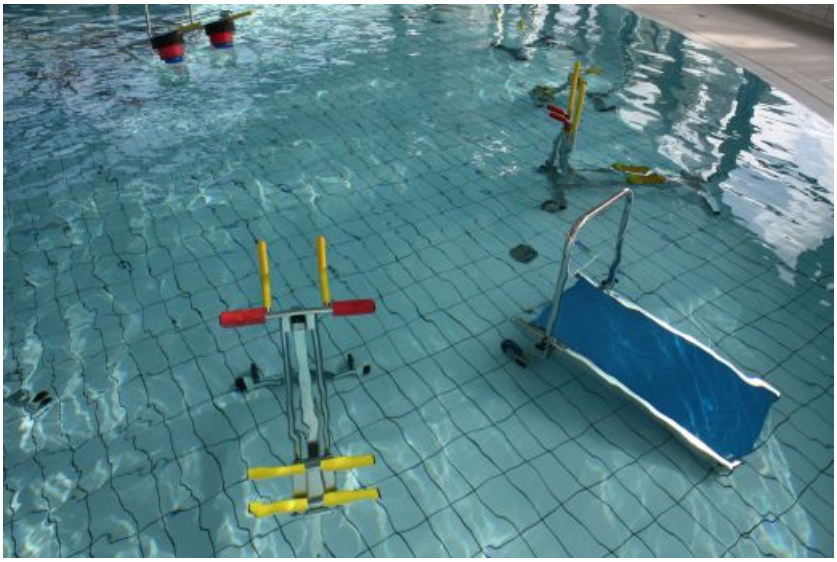
Aqua-training

Dans ce cours à dominante cardio tonique, avec matériel, plusieurs postes de travail sont mis à disposition des participants, pour un travail complet : vélo, trampoline et ateliers surprises laissés à la proposition du maître-nageur.



Une pratique régulière permet de constater une amélioration progressive de l’endurance.

L'activité se déroule en musique.

Infos pratiques

Pour un public sportif.