Aquagym

Gymnastique aquatique ouverte à tout public. Travail musculaire et cardio-vasculaire, entretien général du corps.

En utilisant la résistance de l’eau, le travail musculaire permet de sculpter le corps et bruler les calories tout en profitant des bienfaits de l’eau.
Séance animée dans la partie peu profonde du grand bassin.

Cette activité à intensité modérée se pratique avec ou sans matériel.

Matériel possible :

- planches,
- frites…