

Aquabike-jump

Cette activité ludique et originale se sert d'un trampoline placé au fond du bassin. Une fois en place, il faut reproduire la chorégraphie du coach, qui consiste généralement en un enchaînement de mouvements d'aquagym et de sauts. Ce sport permet de travailler le renforcement musculaire, de développer des qualités cardio-respiratoires et d'améliorer l'équilibre.



Infos pratiques

Vendredi : 18h15 - 19h