Aquaboxing

Activité ouverte à un public aguerri et à l’aise dans l’eau. Cours très tonic, mouvements de boxe pour un travail du haut et du bas du corps.

S’amuser et se défouler sur des techniques simples pieds/poings.

Matériel possible : gants, bottes...

Infos pratiques

Jeudi : 18h15 - 19h