



**Repères:**

**Horaires :**

- Mercredi : 19h15 - 20h
- Jeudi : 12h30 - 13h15
- Vendredi : 20h15 - 21h

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. Pour un public sportif.

**Source URL:** <https://bulleo.epernay-agglo.fr/aqua-training>