



Activité ouverte à un public aguerri et à l'aise dans l'eau. Cours très tonique, 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...

---

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