

Aqua Biking



Vous souhaitez remodeler votre silhouette et vous remettre en forme, cette activité est faite pour vous. Dès 16 ans

Contenu d'une séance

- Exercices de pédalage transposé au milieu aquatique
- Cours ludiques en musique
- Travail cardio-drainant et d'endurance
- Renforcement musculaire général avec ou sans matériel
- Alternance des rythmes de pédalage
- Récupération active et étirements

À savoir

Intensité : sportif 4/5, ludique 4/5

Durée séance : 30'

Groupe de 12 personnes maximum

Être en bonne forme physique