

Aqua Gym Doux



Si vous souhaitez pratiquer la gymnastique aquatique pour reprendre une activité physique ou vous rééduquer en douceur, alors cette activité est faite pour vous.

Dès 16 ans

Contenu d'une séance

- Travail musculaire selon la dominante de chaque séance
- Exercices visant à améliorer la coordination et l'équilibre
- Exercices de récupération, étirements, relaxation

À savoir

Intensité : sportif 3/5, ludique 3/5

Durée de la séance : 45'

Groupe de 45 personnes maximum

Créneau à l'année