

Aqua Gym Tonic



Si vous souhaitez pratiquer la gym aquatique sportive avec des objectifs de dépassement de soi, cette activité est faite pour vous.
Dès 16 ans

Contenu d'une séance

- Cours ludiques sur une base musicale très rythmée
- Alternance d'exercices aquatiques travaillés de façon dynamique
- Travail cardio axé sur les jambes
- Renforcement musculaire des bras et récupération active des jambes
- Travail sur l'endurance
- Relaxation et étirements

À savoir

Intensité : sportif 4/5, ludique 3/5

Groupe de **45 personnes maximum**