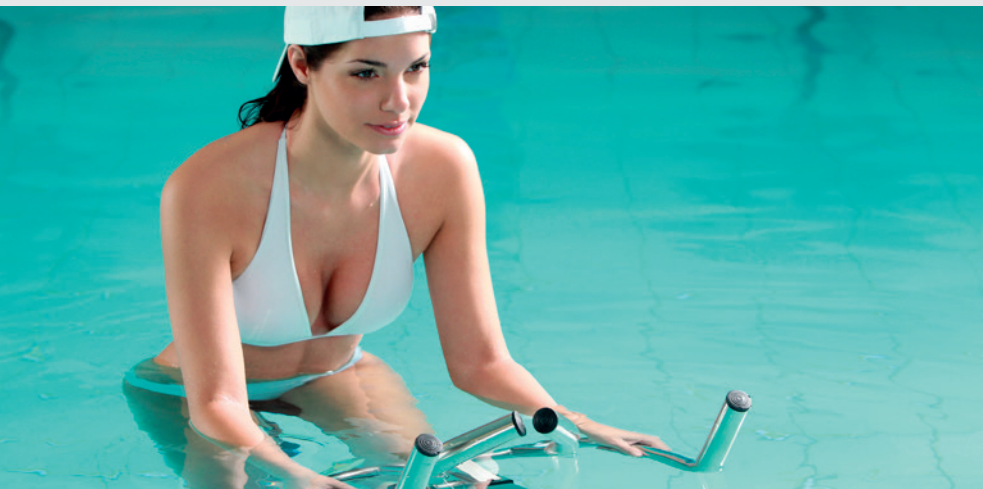


AQUABIKING



Cours de 40 mn

Faire du vélo dans l'eau ! Renforcement musculaire du bas du corps et des abdominaux, tout en associant un travail cardio-vasculaire ! Cette activité permet aussi d'améliorer la circulation sanguine et de favoriser l'élimination de la cellulite !

AQUABALANCE



cours de 45 mn

Gymnastique aquatique.

Objectifs : renforcement musculaire, tonification, raffermissement du corps, maintien de la forme et bien-être.

AQUAFORME



cours de 45 mn

Entretenir la forme générale par des exercices d'une intensité modérée
Cours effectué dans le bassin ludique.

BODYPALM



cours de 45 mn

Une activité ludique, intense et bénéfique.
Cette activité, accessible à tous, améliore l'endurance et le tonus musculaire.
L'ensemble du corps se façonne et on constate une amélioration générale
de la condition physique.

AQUABULDING



cours de 45 min

Développement des quantités musculaires avec du matériel de musculation.