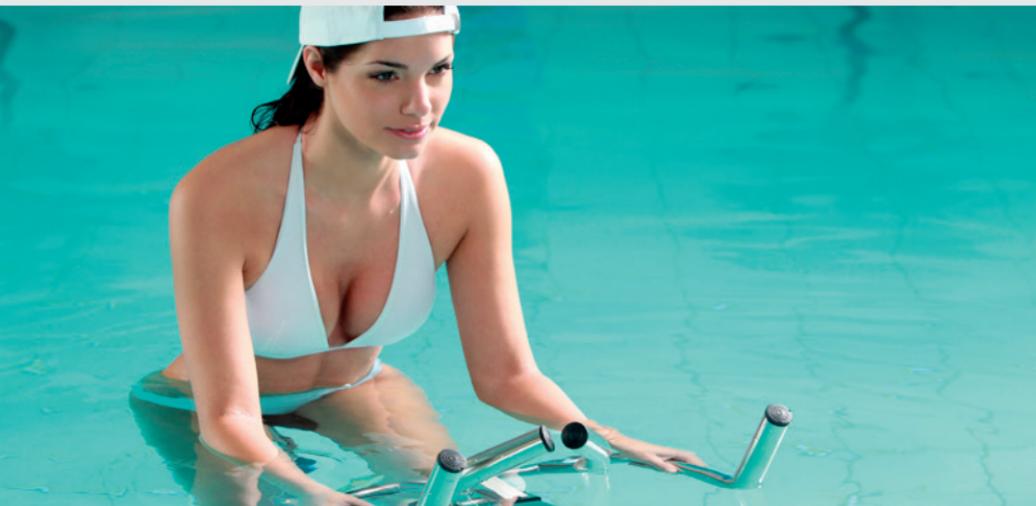


# AQUABIKING



## 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.