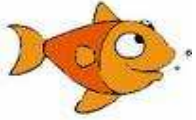
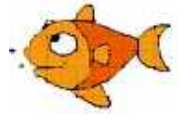


AQUAGYM



Je peux aller dans les groupes suivants



aquacardio

◆ 1 séance par semaine le mercredi de 20h40 à 21h30 ; Jeudi de 19h45 à 20h35 (si beaucoup d'inscriptions)

Descriptif : **Entretien physique :** training aquatique. Développement du **tonus musculaire** et **respiratoire**
Evacuation du stress.

Accroissement du potentiel musculaire



aquarelax

◆ 1 séance par semaine le mercredi de 19h45 à 20h35 (si beaucoup d'inscriptions) ; jeudi 20h40 -21h30

Descriptif : **Evacuation du stress**

Décontraction par la gym douce aquatique.

Remodelage de la silhouette