



Aquajogging

À partir de 16 ans

Permet de profiter des bienfaits de la course à pied en eau profonde avec ou sans matériel. L'eau amortit les mouvements et la résistance augmente la tonification musculaire du bas du corps. Activité qui nécessite de savoir nager.

En activité statique, alternance des exercices pour tonifier le haut et le bas du corps et en déplacement pour développer l'endurance cardiovasculaire.

Les résultats sur le corps et le souffle apparaissent rapidement après les premières séances.

Horaires : lundi de 18h45 à 19h30

Tarifs : renseignements à l'accueil.