



Aqua palmes

Le plaisir de l'eau pour entretenir sa forme

À partir de 16 ans

De l'initiation au perfectionnement, en surface ou en immersion, c'est l'occasion pour vous de découvrir la pratique de la nage avec palmes tout en utilisant le masque et le tuba.

Chacun y trouvera son propre intérêt :

- Entretenir sa forme
- Retrouver une bonne condition physique
- Travailler la sangle abdominale, dos, fessiers
- Perfectionner sa nage
- Nager plus vite en minimisant ses efforts
- Initiation à l'apnée

**Horaires et tarifs :
renseignements à l'accueil.**