



Aquagym :

Retrouvez le plaisir de l'eau avec cette gym douce aux multiples accessoires: frites en mousse, ballons, flotteurs, planches... pour vous tonifier et vous procurer une grande sensation de bien-être.

Bénéfices apportés :

- Renforcement musculaire complet.
- Formidable anti-stress.
- Travail du souffle en douceur.

Groupes musculaires sollicités :

- L'ensemble du corps est sollicité.
- Membres supérieurs : travail de la ceinture scapulaire, triceps, abdominaux, obliques, lombaires
- Membres inférieurs : travail des cuisses et des fessiers

Public concerné :

- Pour tout public.
- Idéal pour ceux qui souhaitent reprendre une activité en douceur

Durée du cours :

- 45'
- Elles sont encadrées par une personne titulaire du Brevet d'Etat Educateur Sportif Activités Aquatiques.

Piscines proposant cette activité :

- Piscine saint François
- Piscine Jean Médecin
- Piscine saint Roch
- Piscine de l'Ariane
- Piscine Comte de Falicon
- Piscine saint Augustin