



AQUAJA

combat

LE COURS

- > Une **discipline** inspirée des **arts martiaux traditionnels** qui se pratique en bassin d'**eau de mer chauffée**
- > Des enchainements de **combinaisons pieds/poings** en utilisant des **gants aquatiques** et la **résistance de l'eau**

première
ligne

LES BIENFAITS

- > Améliore la coordination
- > Permet de se défouler
- > Améliore la capacité pulmonaire et le cardio
- > Renforce la masse musculaire (haut du corps, abdominaux, fessiers et cuisses)

POUR QUI ?

- > Discipline accessible à tous / déconseillée aux personnes avec problèmes cardio-vasculaires / peut être pratiquée sans savoir nager