

A woman with her hair in a bun is seen from behind, floating in a pool. She is wearing a dark halter-neck swimsuit and has several bright yellow cylindrical floats around her. Other people are visible in the background, also in the water.

AQUA

fitness

première
ligne

LE COURS

- > Une méthode de **gymnastique** intense pratiquée en bassin d'eau de mer chauffée
- > Différents exercices de **cardio training** effectués en utilisant la **résistance de l'eau** : course, sauts, ciseaux...
- > L'utilisation de **petit matériel** afin de travailler contre la **résistance de l'eau**

LES BIENFAITS

- > Développe l'endurance et le tonus musculaire
- > Remodèle la silhouette (haut du corps, ventre, fessiers, jambes)
- > Procure une grande sensation de bien-être

POUR QUI ?

- > Discipline accessible à tous