



AQUAJA

gym

première
ligne

LE COURS

- > Une **gymnastique** en bassin d'**eau de mer chauffée**
- > Une **remise en forme** douce et progressive
- > Des mouvements qui utilisent la **résistance de l'eau** en sollicitant **tous les muscles** (épaules, abdos, fessiers, cuisses...)

LES BIENFAITS

- > Améliore le souffle
- > Soulage les jambes lourdes
- > Renforce la souplesse musculaire et articulaire / Affine la silhouette

POUR QUI ?

- > Discipline accessible à tous / peut être pratiquée sans savoir nager