



WATERFIT

première
ligne

LE COURS

- > Un cours de **fitness** sur tapis flottant sur un bassin d'**eau de mer chauffée**
- > Une exécution de différents mouvements qui alternent le **travail postural**, le **renforcement musculaire** et les **enchaînements cardio**

LES BIENFAITS

- > Renforce les muscles posturaux
- > Tonifie l'ensemble du corps sans impact
- > Améliore la condition physique générale et l'équilibre

POUR QUI ?

- > Discipline accessible à tous, différents niveaux d'intensités pour s'adapter à tous les niveaux