



AQUA RELAX



LE COURS

- Une **gymnastique douce** en bassin d'**eau de mer** chauffée, avec des exercices empruntés au **yoga** et au **stretching**
- Un travail sur la **respiration** et la **relaxation**
- Des exercices en bînome

LES BIENFAITS

- Permet une détente à la fois mentale et musculaire
- Permet de délier les articulations

POUR QUI ?

- Discipline accessible à tous



AQUA RELAX



LE COURS

- Une **gymnastique douce** en bassin d'**eau de mer** chauffée, avec des exercices empruntés au **yoga** et au **stretching**
- Un travail sur la **respiration** et la **relaxation**
- Des exercices en bînome

LES BIENFAITS

- Permet une détente à la fois mentale et musculaire
- Permet de délier les articulations

POUR QUI ?

- Discipline accessible à tous