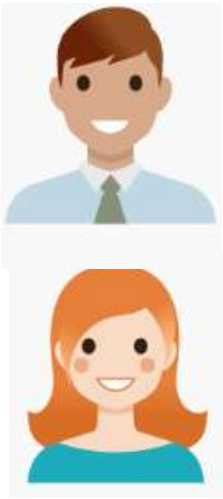
Aquagym : Faites le bon choix !

L'aquagym convient à tous, quel que soit l'âge ou la condition physique.
Plus ou moins rapide, plus ou moins tonique, avec ou sans accessoires, l'Aquagym offre les bienfaits d'une gym en salle, bien-être et détente en plus. Alors n'hésitez plus et faites le bon choix ! Cliquez sur le nom de l'activité sélectionnée.



Je souhaite pratiquer une activité douce pour me remettre en forme avec une intensité faible à modérée

Aquagym Vitalité
- Travail musculaire
- Travail de coordination motrice bras et jambes

Sportif

Aquagym Douceur
- Vise à améliorer la coordination et l'équilibre.
- Travail musculaire

Sportif

Je souhaite pratiquer une seule et même activité à chaque séance avec une intensité élevée

Aquabike Solo
- 30min d'exercices sur un vélo

Sportif

Trampo Solo
- 30min d'exercices sur un trampo.

Sportif

Je souhaite pratiquer plusieurs activités à chaque séance avec une intensité élevée

Aquabike Duo
- Exercices de pédalage
- Exercices d'aquagym

Sportif

O'Fit Mix
- Activité différente chaque semaine parmi la gamme O'Fit

Sportif