Aqua détente

L’aqua détente est une activité axée sur la relaxation et le bien-être. Elle combine des exercices doux d’étirements, de respiration et de mobilisation articulaire, favorisant la décontraction musculaire et la libération des tensions.



Cours de 45 minutes (faible à modéré)

Réserver un cours

Infos pratiques

Activité proposée :

- aux Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine

Liens utiles
Réserver un cours