Aqua douce

L’aquadouce est une activité aquatique de remise en forme en douceur, adaptée à tous. Elle propose des exercices simples et lents, réalisés dans l’eau pour profiter de son effet porteur et relaxant. L’objectif est de travailler la mobilité, la souplesse, l’équilibre et la tonicité musculaire, tout en préservant les articulations.



Cours de 45 minutes (faible à modéré)

Réserver son cours





Infos pratiques

Activité proposée :

- aux Nymphéas du Parisis à Pierrelaye
- aux Océanides du Parisis à Cormeilles-en-Parisis

Liens utiles
Réserver un cours