Aqua Seniors

L’aqua senior est une activité spécialement conçue pour entretenir la forme et le bien-être. Elle propose des exercices doux et adaptés, réalisés dans l’eau pour profiter de son effet porteur qui soulage les articulations et limite les risques de blessure. Les séances favorisent la mobilité, l’équilibre, la souplesse et la tonicité musculaire, tout en stimulant la circulation sanguine.



Cours de 45 minutes (intensité faible)

Infos pratiques

Activité proposée à :

- Piscine de Montigny-lès-Cormeilles

Liens utiles
Réserver un cours