Aqua Abdos Fessiers

L’aqua abdos fessiers est un cours ciblé qui sollicite principalement la sangle abdominale et les muscles fessiers grâce à des exercices variés réalisés dans l’eau. La résistance aquatique permet de tonifier et raffermir efficacement sans traumatisme pour les articulations.



Durée : 30 minutes

Intensité : modérée

Infos pratiques

Activité proposée :

- aux Océanides du Parisis à Cormeilles-en-Parisis

Liens utiles
Réserver un cours