# Aquagym

L'aquagym est une activité de gymnastique aquatique qui combine des exercices de renforcement musculaire et de travail cardiovasculaire, pratiqués en musique dans une eau peu profonde où l'on a pied. Accessible à tous, elle permet de tonifier l'ensemble du corps en douceur grâce à la résistance naturelle de l'eau, tout en préservant les articulations.



Cours de 45 minutes (intensité modérée)

Réserver un cours

Infos pratiques

Activité proposée :

- à l'AquaVal - Centre aquatique Alice Milliat
- aux Nymphéas du Parisis
- à la piscine de Montigny-lès-Cormeilles

Liens utiles
Réserver un cours