

## Aqua Tonique

L'aqua-tonique est une activité énergique qui combine cardio et renforcement musculaire à travers des exercices variés réalisés dans l'eau. Grâce à la résistance aquatique, elle sollicite l'ensemble des groupes musculaires pour tonifier le corps, améliorer l'endurance et brûler des calories, le tout sans impact sur les articulations.



Cours de 45 minutes (intense)

[Réserver un cours](#)



Infos pratiques

Activité proposée :

- à l'AquaVal - Centre aquatique Alice Milliat

- aux Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine
- aux Océanides du Parisis à Cormeilles-en-Parisis

Liens utiles

[Réserver un cours](#)