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