Aqua Palmes

L’aquapalme est une activité aquatique de nage avec palmes qui allie travail cardio et renforcement musculaire. Elle sollicite principalement les jambes, les fessiers et la sangle abdominale tout en améliorant l’endurance et la capacité respiratoire. Elle apporte une sensation de détente immédiate due à la sollicitation musculaire non traumatisante.



Cours de 30 minutes

Infos pratiques

Activité proposée :

- aux Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine

Liens utiles
Réserver un cours