Circuit aquatique

Le circuit aquatique est une activité complète qui alterne différents ateliers dans l’eau (aquabike, step, jump, chaises romaines, etc.). Chaque poste propose un exercice spécifique, permettant de travailler à la fois le cardio, la force, l’endurance et la coordination. Grâce à la résistance de l’eau, les mouvements sont efficaces tout en restant doux pour les articulations.



Cours de 45 minutes (intense) pour les personnes connaissant déjà l'aquagym.

Infos pratiques

Activité proposée à :

- AquaVal - Centre aquatique Alice Milliat
- Les Grands Bains du Parisis à Herblay-sur-Seine
- La piscine Pierre-Williot à Sannois

Liens utiles
Réserver un cours