Aqua Jogging

L'aqua-jogging est une pratique sportive qui consiste à courir dans l'eau, le corps étant immergé jusqu'au cou. Cette activité combine les bienfaits de la course à pied et de la natation, offrant une alternative douce pour le corps tout en améliorant l'endurance cardiovasculaire et tonifiant le bas du corps.



Cours de 30 minutes

Infos pratiques

Activité proposée :

- aux Nymphéas du Parisis à Pierrelaye

Liens utiles
Réserver un cours