Aqua Mixte

Le mixte aqua est une activité variée qui combine plusieurs disciplines aquatiques au sein d’une même séance (aquagym, aquabike, aqua step, renforcement musculaire…). Cette formule dynamique et ludique permet de travailler aussi bien le cardio que la tonicité musculaire, tout en profitant des bienfaits de l’eau qui protège les articulations.



Cours de 40 minutes

Rythme modéré à intense

Infos pratiques

Activité proposée :

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

Liens utiles
Réserver un cours