

Aquagym

*Vous voulez profiter de cet été pour **retrouver la forme**, entretenir votre **condition physique** ou simplement faire une activité physique dans une ambiance simple, sympathique et conviviale.*



L'aquagym est faite pour vous!

Ses bienfaits ne sont plus à prouver. En effet, ajoutés aux **bienfaits de l'effort** physique, le mouvement de l'eau sur un corps qui se meut, permet

un drainage doux et agréable

. De plus, il facilite le retour veineux permettant une

meilleure récupération

et une absence de courbatures.

C'est pourquoi, vous ne ressentirez qu'une douce fatigue qui vous rappellera, la demi journée qui suit votre séance, que vous avez offert à votre corps un moment pour lui...

Conditions :

-

12 personnes maximum en même temps

-

Ambiance musicale dynamisante

-

Matériel varié et adapté à la discipline (haltères flottantes, gants palmés, frites...)

-

Une eau entre **28 et 29° C**

-

Séance d'environ une heure dans l'eau

Tarifs :

-

Saison : 80 € à raison d'une séance par semaine, payable en trois fois dernier encaissement en Août.

- **5 séances** :40 €, payable en trois fois dernier encaissement en Août

{faq category="5"}

Tarifs :

Aquagym

Écrit par Marc

-

100 € la saison à raison d'une séance par semaine (soit 15 séances) , payable en trois fois
dernier encaissement en Août.

-

85 euros (j'ai enlevé le mois de mai) juin plus un mois juillet ou Août, payable en trois fois
dernier encaissement en Août.