

AQUAFORME



1. AQUAGYM DOUCE

Cours adapté à tous, idéal pour reprendre une activité en douceur, entretenir sa forme ou soulager les articulations.

Mouvements lents, étirements, travail de l'équilibre et de la tonicité, le tout dans une ambiance conviviale et sans impact.

2. AQUA-TONIC

Cours dynamique et rythmé pour booster votre forme !

Enchaînements cardio, renforcement musculaire, et exercices variés dans l'eau pour brûler des calories tout en préservant vos articulations.

3. AQUA-CIRCUIT

Un entraînement complet en circuit avec trampoline, vélo aquatique, step...

Idéal pour tonifier l'ensemble du corps, améliorer l'endurance et casser la routine grâce à des ateliers variés et ludiques.