



FOCUS SUR

AQUAMINCEUR

**Une séance d'Aquagym au *grand bassin*? Ça vous tente?
Alors venez essayer les séances d'Aquamineur,
le Mercredi à 18h45 en période scolaire.**

Grâce à une ceinture de flottaison, les séances d'Aquamineur consistent à effectuer une série d'exercices d'endurance, de mouvements de marche, de ciseaux, de coups de pieds et de course. Des exercices de bras avec des gants palmés, haltères et autres matériels seront également proposés.

En rythme et en musique, l'Aquamineur permet de tonifier et d'affiner l'ensemble du corps grâce à la résistance de l'eau qui agit en massage sur la totalité du corps. Un suivi régulier vous permettra de progresser en faisant disparaître progressivement la ceinture de flottaison.

Avec l'Aquamineur, vous immergez votre corps pour une séance de sport 100% silhouette.

Séance de 30 minutes
En période scolaire

Mercredi à 18h45

Sur réservation

www.reservation-aquatis.com

12€ la séance, ou 120€ les 12 séances
Compatible avec les séances d'Aquabike