



## VOUS SOUHAITEZ FAIRE DE L'AQUAGYM ?



**Age minimum 18 ans**

### LE COU NATATION VOUS PROPOSE :

**Séances :** 1 séance de 50 minutes par semaine au choix  
(dans la limite des places disponibles).

**Descriptif :** Training aquatique,  
Entretien physique,  
Accroissement du tonus musculaire et respiratoire,  
Evacuation du stress,  
Décontraction par des phases de gym douce aquatique,  
Remodelage de la silhouette.

