

Aquaforme

Cours de conditionnement physique aquatique, comprenant des exercices non violents qui vous permettent de développer votre capacité aérobie et votre tonus musculaire, le tout suivi d'une période d'étirements musculaires et de relaxation. Le cours se déroule dans la partie peu profonde de la piscine.

Groupe A — mardi de 9 h 10 à 10 h 10

Groupe B — jeudi de 9 h 10 à 10 h 10

Aquajogging

Activité se déroulant en eau profonde à l'aide d'une ceinture de flottabilité spécialement conçue. Ce cours permet un entraînement cardiovasculaire sans aucun impact sur les articulations et convient bien aux débutants comme aux pratiquants plus avancés.

Groupe 1 — lundi de 9 h 10 à 10 h 10

Groupe 2 — mercredi de 9 h 10 à 10 h 10

Groupe 3 — vendredi de 9 h 10 à 10 h 10