

Aqua'training

Cours à dominante cardio tonique, avec matériel. Une pratique régulière permet d'améliorer progressivement l'endurance physique et cardiaque.



Plusieurs postes de travail sont mis à disposition des participants dans le petit bain pour un travail complet : vélo, trampoline et ateliers surprises à l'initiative du maître-nageur.

Infos pratiques

Séance animée dans le petit bassin.