



# AQUA

## fusion

### LE COURS

- > Un mix de trois activités : aquagym, aquafitness et aquapump
- > Alternances de mouvements ou de séquences intenses avec ou sans matériel

première  
ligne

### LES BIENFAITS

- > Augmente la capacité pulmonaire
- > Fait travailler le cardio
- > Améliore la circulation sanguine et le retour veineux
- > Remodèle la silhouette toute entière (bras, cuisses, mollets, fessiers) / Diminue la cellulite.

### POUR QUI ?

- > Discipline accessible à tous / déconseillée aux personnes avec des problèmes cardio-vasculaires / peut être pratiquée sans savoir nager