



GYM BIKE



LE COURS

- Des ateliers permettant de travailler les **jambes**, les **abdos** et le **haut du corps** en bassin d'**eau de mer** chauffée
- Une alternance d'exercice d'**aquabike** et d'**aquagym** avec ou sans **petit matériel**

LES BIENFAITS

- Permet de travailler l'ensemble des groupes musculaires
- Améliore la circulation cardio-vasculaire
- Affine la silhouette
- Donne une sensation de bien-être et de travail accompli

POUR QUI ?

- Discipline accessible à tous
- Adaptabilité en fonction du niveau



GYM BIKE



LE COURS

- Des ateliers permettant de travailler les **jambes**, les **abdos** et le **haut du corps** en bassin d'**eau de mer** chauffée
- Une alternance d'exercice d'**aquabike** et d'**aquagym** avec ou sans **petit matériel**

LES BIENFAITS

- Permet de travailler l'ensemble des groupes musculaires
- Améliore la circulation cardio-vasculaire
- Affine la silhouette
- Donne une sensation de bien-être et de travail accompli

POUR QUI ?

- Discipline accessible à tous
- Adaptabilité en fonction du niveau