



AQUAMIX

RESPONSABLE
SYBIL IMART
06 07 09 39 96

« LE NUAGE »
MONTPELLIER

LUNDI À 10H15

LUNDI À 19H30

MERCREDI À 09H30

MERCREDI À 19H30

LATTOIS 220 €

NON - LATTOIS 270 €

Dans une ambiance dynamique lors de cours structurés et chorégraphiés sur de la musique entraînante, une séance d'aquamix est une alternance d'exercices d'aquabike et d'aquagym (avec ou sans petits matériels) pour travailler les jambes, les abdos, et le haut du corps avec la résistance de l'eau.

Les bienfaits :

- permet le travail de l'ensemble des groupes musculaires.
- améliore la circulation cardio vasculaire.
- affine la silhouette.
- procure une sensation de bien être.

L'eau permet d'éviter les courbatures et les traumatismes qu'ils soient musculaires ou osseux.

34 séances - Fin des cours : lundi 12/07 et mercredi 07/07 2027.