

AquaJogging

Pourquoi ? l'AquaJogging

Intensité ▼
1 5

Cette activité est une discipline à mi-chemin entre la natation et l'aquagym.

Le travail sera ciblé principalement sur **le bas du corps**.

Vous allez également développer vos qualités physiques, votre capacité cardio-vasculaire et votre résistance à l'effort.

De plus, le flux et le reflux de l'eau accentué par la vitesse du palmage a **une action massante et drainante sur les muscles et les tissus**.

Horaire

jeudi : 19h15-20h

Tarifs

	Vallée dorée	Extérieur Vallée dorée
une séance	8,20 €	9,20 €
12 séances	82 €	92 €

La pratique de l'aquaJogging **permet de lutter efficacement contre l'effet peau d'orange et réduit la cellulite**.

Vous retrouverez un ventre plat, des muscles fermes, des jambes fuselées et un fessier galbé.

Pré requis : **savoir nager**

Alors qu'attendez-vous pour plonger ?

Renseignements :

Piscine la Vallée dorée
Avenue du G^{al} de Gaulle
60 140 Liancourt
03 44 73 86 35

www.ccl-valleedoree.fr

www.ccl-valleedoree.fr

BAILLEVAL • CALIFFRY • LABRIUYÈRE • LAIGNEVILLE • LIANCOURT • MOGNEVILLE • MONCHY SAINT-ÉLOI • RANTIGNY • ROSOY • VERDERONNE