

Aquasculpt



Horaire

mardi : 12h15-13h

Tarifs

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

Pourquoi ? l'Aquasculpt



C'est une activité qui combine **renforcement musculaire** et **endurance** pour faire travailler tout le corps à la fois de manière dynamique et sécurisante.

La séance d'Aquasculpt permet un excellent travail de **résistance**. En effet, en travaillant dans l'eau, nous portons peu ou pas du tout, le poids de notre corps, selon la profondeur du bassin, et le matériel utilisé.



Le cours se déroule en musique et les séances sont spécialement conçues pour **affiner et tonifier la silhouette**.

L'Aquasculpt est une activité physique complète qui allie, de manière idéale, **entraînement, plaisir et détente**.

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