

## **- AQUAGYM**

Pratique d'une gymnastique en milieu aquatique ne nécessitant pas nécessairement de savoir nager et permettant de :

- développer ses capacités aérobies
- développer ses capacités musculaires
- se tonifier et d'améliorer sa circulation sanguine

Les risques de blessure sont minimisés et les courbatures sont rares. L'absence de chocs préserve les articulations.