

AQUA-TRAINING

NOUVELLE ACTIVITÉ



Pour qui ?

Public dynamique, sans contre indication médicale de 13 à tout âge !

Pour quoi ?

Allier l'activation cardio et la musculation
Galber le haut et le bas du corps
Éliminer la cellulite
Brûler deux fois plus de calories
Activité douce pour les articulations

Avec qui ?

Stéphane ROUCHY, éducateur sportif, diplômé d'État des Métiers de la Forme, instructeur Pilates,...

Equipements

Combinaisons néoprène fournies ainsi qu'un accès aux vestiaires, douches et casiers.

Comment ?

Sur réservation à l'ANH au 02 33 47 58 37 ou par mail info@anh-asso.fr ou sur place à l'école de voile, avenue du sud, Hauteville sur mer.

Quand ?

Tarif : 10€/personne tout compris.

Durée : 1h30 temps de change compris.

Effectif compris entre 8 et 20 personnes.

anh

ASSOCIATION NAUTIQUE HAUTAISE