

AQUA-TRAINING

NOUVELLE ACTIVITÉ



Pour qui ?

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

Avec qui ?

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

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

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.



ASSOCIATION NAUTIQUE HAUTAISE