

## Les bienfaits de l'aquagym

L'aquagym permet un travail complet du corps. Les séances dynamiques de 45 minutes sont accessibles à tous, pour un renforcement musculaire et une dépense calorique adaptés aux exigences et aux besoins de chacun.

### L'aquagym : le parfait compromis pour allier sport et détente

- › [Les tarifs](#)
- › [Les horaires](#)



### Le saviez-vous ?

Le contact avec l'eau crée une sensation de massage sur toute la surface du corps. Selon l'intensité de l'effort, en travaillant avec la résistance de l'eau, les exercices facilitent la dépense calorique.

Réalisés dans l'eau, l'état d'apesanteur permet de préserver vos articulations pendant l'effort.

Les cours durent 45 minutes, sans niveau particulier.