



NOUVEAUTÉ

AQUA BIEN-ÊTRE

Jeudi de 15h00 à 16h00

La piscine Robert Flavier vous propose une nouvelle activité de bien-être et de santé.

Pas besoin de savoir nager,

- Relaxation, détente dans un bassin chauffé à 32°
- Respirer et bouger, se libérer des tensions...
- Le travail des muscles profonds, la posture...
- Souplesse, étirements aquatiques
- L'équilibre, la perception corporelle

Comment ne pas résister à cet ensemble d'exercices
qui vous assureront un instant de détente dans l'eau ?