

Gardez votre **AQUA FORME !**

RENTRÉE 2021-2022



LES ACTIVITÉS

AQUAFORME

LUNDI & JEUDI : 19H30 > 20H15

AQUAGYM

MARDI : 12H15 > 13H

MERCREDI : 19H > 19H45

SAMEDI : 11H30 > 12H15

AQUADYNAMIC

LUNDI & JEUDI : 20H15 > 21H

VENREDI : 19H > 19H45

AQUABOXING

LUNDI & JEUDI : 21H > 21H45





AQUADYNAMIC : Entraînement aquatique complet, sans matériel et sans impact, qui permet d'améliorer son endurance cardiovasculaire et musculaire de manière très ludique pour retrouver rapidement la forme.

AQUABOXING : Cours majoritairement cardio inspiré des arts martiaux. Il permet de se défouler tout en brûlant un maximum de calories et améliore ses capacités physiques et sa coordination.

AQUAFORME : Cours de renforcement musculaire qui vise à se tonifier et se renforcer pour améliorer sa posture dans la vie de tous les jours.

PISCINE LAURE MANAUDOU
50 QUAI MARÉCHAL JOFFRE, 77000 MELUN

INFOS & CONTACT :

06 45 96 97 50

WWW.MELUNNATATION.FR