

Activités Aqua

Choisissez l'activité Aqua qui vous correspond le mieux et **améliorez tout en douceur votre tonicité musculaire et votre capacité cardio-respiratoire**. À partir de 16 ans.

AQUAGYM

Des exercices variés **pour travailler aussi bien votre musculature que votre capacité cardio-vasculaire**, tout en protégeant vos articulations.

AQUABIKE

Débutant ou sportif confirmé, **développez votre capacité cardio-vasculaire et votre endurance**.



AQUADOUCE

Des exercices de **renforcement musculaire à rythme modéré**, spécialement adaptés pour les seniors.



Retrouvez la programmation sur le site www.aquachoisel.fr



AQUATRaining

Un **parcours constitué de plusieurs ateliers** faisant chacun travailler un groupe musculaire différent.



AQUAMIX

Variez vos exercices **en alternant chaque semaine** Aquabike, Aquatraining ou Aquagym.

Contact

Espace aquatique intercommunal
AquaChoisel

Rue de la Galissonnière
44110 Châteaubriant

tél. : 02 40 07 73 78

Email : aquachoisel@cc-chateaubriant-derval.fr

Site : www.aquachoisel.fr



Communauté de communes