

Centre Aquatique Océanide

AQUAPALMES

Nouveau !

**LES MERCREDIS
DE 19H45 À 20H30**

Dans le grand bassin, travaillez essentiellement le bas du corps et la ceinture abdominale. Cette activité permet de :

- > Brûler des calories,
- > Raffermer les cuisses et les fessiers,
- > Sculpter les abdominaux et les muscles du dos
- > Favoriser le tonus musculaire
- > Gagner en endurance
- > Développer les conditions physiques (cardio-vasculaire, respiratoire)

**Venez-vous tonifier
tout en vous amusant !!**



Mise en page : Pays de Fontenay-Vendée - Cédric Proust - Fotolia - nrs pas-jeter sur la voie publique

RENSEIGNEMENTS

02 51 00 05 21

www.fontenayvendee.fr

Pays de
**Fontenay-
Vendée**

