

# AQUA BIEN-ÊTRE

## Jeudi de 15h00 à 15h45

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 ?