

Fiche
activité

Aqua Trampoline



Cette activité nouvelle offre
des sensations dynamiques
et tonifiantes pour le corps.



Aqua Trampoline



ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



Cette activité structurée en musique se pratique sur un rythme élevé.

LÉGENDE

-  Intensité
-  Force
-  Rythme

Les bienfaits du trampoline sont rapides et nombreux. Cette activité permet :

- De tonifier l'ensemble de votre corps.
- De brûler une grande quantité de calories.
- D'améliorer votre équilibre et votre agilité.
- De sculpter votre silhouette.
- De développer vos capacités cardiaques.

QUELQUES CONSEILS

- > Une bouteille d'eau peut être à portée de main.
- > Un maillot de natation sportive est conseillé.

**BONNE CONDITION
PHYSIQUE
NÉCESSAIRE**

OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)

Réservations : piscines.caenlamer.fr