



AQUAGYM

Reprise le 12 septembre 2018

La gymnastique aquatique, appelée généralement aquagym, est une activité sportive accessible à tous, peu importe l'âge.

Il suffit d'être équipé d'un maillot de bain.

Pas besoin d'avoir des connaissances techniques ni même de savoir nager puisque l'activité se pratique dans un petit bassin. Pratiquer l'aquagym est un excellent moyen de se dépenser car dans l'eau les mouvements sont plus faciles : c'est bon pour la santé et le moral !



Les séances ont lieu le mercredi soir de 18h30 à 19h30 à la piscine des bords de Loire à Nevers.

**Pour tout renseignement, vous pouvez contacter Martine
au 03 86 57 45 78 après 19h00.**

