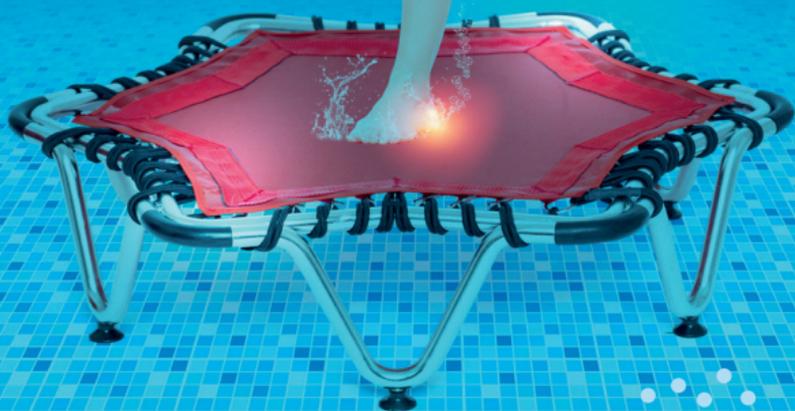


FICHE ACTIVITÉ



Aqua TRAMPOLINE



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

caenlamer.fr


Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE



PISCINE DU CHEMIN-VERT (CAEN)

Aqua TRAMPOLINE

ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



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

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.

Légende



Intensité



Force



Rythme

QUELQUES CONSEILS

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

BONNE
CONDITION
PHYSIQUE
NÉCESSAIRE



Caenlamer
NORMANDIE
COMMUNAUTÉ URBAINE

Réservations : piscines.caenlamer.fr