

AQUAGYM EN MER

Venez profiter d'une séance d'aquagym en pleine mer, organisée sur la commune de Hyères et encadrée par une animatrice diplômée, certifiée en Activités Aquatiques.

Conditions de participation :

- Être à l'aise dans l'eau : savoir nager et ne pas craindre de mettre la tête sous l'eau.

Équipement conseillé :

- Maillot de bain
- Chaussures d'eau (fortement recommandées)
- Vêtement thermique selon la météo et votre confort

Déroulement de l'activité :

Après un échauffement à terre, la séance se déroule dans l'eau (jusqu'aux épaules) pendant environ 1 heure. Elle se termine par une série d'étirements pour favoriser la récupération et le bien-être.