

AQUAGYM EN MER

Activité en mer sur la commune de Hyères, encadrée par une animatrice ayant suivi la formation et obtenu son certificat d'aptitude aux Activités aquatiques.

- Conditions requises :

Savoir nager, ne pas avoir d'appréhension à mettre la tête dans l'eau.

- Équipement : chaussures d'eau fortement recommandées, maillot de bain, vêtement thermique selon les besoins de chacun.

L'activité se déroule après un échauffement, pendant 1 heure environ dans l'eau jusqu'aux épaules. A la fin de l'activité, une séance d'étirements sera assurée.