

LA GYMNASTIQUE AQUATIQUE

SE FAIRE DU BIEN SANS SE FAIRE DU MAL

Allier les bienfaits de l'eau et ceux de la gymnastique, du fitness et de l'aérobic...tel est le but de la gymnastique aquatique.

L'INFLUENCE DE L'AQUAGYM SUR LE METABOLISME

- Une meilleure circulation sanguine
- Pas de courbatures
- Un phénomène d'auto-massage
- Ménage les articulations
- Améliore la tonification musculaire
- Consommation calorique plus élevée
- Favorise la ventilation pulmonaire
- Calme, diminue les tensions et atténue le stress
- Peut-être pratiquée par tous

L'AQUAGYM AU SERVICE DE LA MINCEUR

La gymnastique est certainement le meilleur allié des plans d'amincissement.

A ce titre, l'aquagym semble être l'activité idéale.

Pas besoin de mettre la tête sous l'eau et surtout pas besoin de savoir nager pour faire de l'aquagym

Une séance d'essai vous est offerte, Patricia Hungerbühler saura vous convaincre par son dynamisme et ses compétences professionnelles :

- Diplôme de fitness et aérobic, décerné par l'Université de Lausanne
- Diplôme de monitrice en gymnastique aquatique
- Brevet de sauvetage, décerné par la Société Suisse de Sauvetage

LISTE DES COURS

DE GYMNASTIQUE AQUATIQUE

Lundi	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h25
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h55
	Puidoux, Collège du Verney	19h45
	Puidoux, Collège du Verney	20h15
Mardi	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h25
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h55
Mercredi	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h25
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h55
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	17h45
	Puidoux, Collège du Verney	19h00
	Puidoux, Collège du Verney	19h30
Jeudi	Puidoux, Collège du Verney	20h00
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h25
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h55
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	19h40
Vendredi	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	20h10
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	19h00
Samedi	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	10h00
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	10h30

Renseignements : Patricia Hungerbühler Briod

Chemin des Combes 19
1802 Corseaux
Tél : 021 944.30.45
E-mail : info@gymaqua.ch
Site Web : www.gymaqua.ch

