

## Eau Bien être



Une toute nouvelle association a été créée afin de développer les activités nautiques et promouvoir le développement corporel à partir des bienfaits de l'eau.

Cette nouvelle association « Eau Bien Être » propose les activités suivantes :

**aqua-fitness** : une forme plus tonique que l'aquagym. L'aqua-fitness est une forme d'aquagym tonique dont le but est de modeler son corps et d'améliorer sa condition physique. Ce sport est bien plus intense que l'aquagym classique. Pour être plus ludique et motivant, la musique y est présente et son choix est fait en fonction des exercices, pour obtenir une efficacité maximum,

**aqua bike** : l'aqua bike est une variante de l'aquagym pratiquée avec un vélo dans l'eau. La résistance de l'eau a pour conséquence un effort différent, les graisses sont brûlées en priorité. Ajoutons à cela le massage constant dû au mouvement de l'eau, et on obtient une action destructrice contre la cellulite et sa redoutable partie visible, la peau d'orange. C'est aussi une cure de jouvence pour les jambes lourdes. Les muscles des mollets, des fessiers, jusqu'aux abdos et la colonne vertébrale, sont bien sollicités.

### Coordonnées

Piscine intercommunale L'Isle-Adam-Parmain  
95290  
L'Isle-Adam  
Contact

Piscine intercommunale L'Isle-Adam-Parmain

Présidente : Valérie Genève

07 68 49 79 69

[eaubienetre4@gmail.com](mailto:eaubienetre4@gmail.com)