

Fiche  
activité

# Aqua Trampoline



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



# Aqua Trampoline



ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



ÉLEVÉ



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

## LÉGENDE

 Intensité

 Force

 Rythme

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.

## QUELQUES CONSEILS

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

**BONNE CONDITION  
PHYSIQUE  
NÉCESSAIRE**

## OÙ ?

- > Piscine du Chemin Vert (Caen)

**Réservations :** [piscines.caenlamer.fr](http://piscines.caenlamer.fr)