



ELLE NANTES

DE L'AQUAGYM LESTÉE

Plus efficace que l'aquagym tradi, l'aquapower se pratique pieds et poignets lestés. L'effort physique est plus intense, mais l'eau évite les traumatismes articulaires, a une action massante et drainante. Après ou avant la séance, on a accès aux bains bouillonnants, sièges massants, geyser, sauna, hammam mais aussi fontaine à glace, rivière de marche, Jacuzzi, douche sensorielle, brumisateur iode. À Pornichet, mais aussi à Saint-Jean de Monts.

Abonnement à partir de 69 €/mois

Pourquoi on aime ? Sur place, on peut aussi s'offrir une séance de cryothérapie (50 €). Histoire de bien récupérer.
Club Fitneo Thalasso Valdys 66, boulevard des Océanides, Pornichet clubfitneo.com