

ACTIVITÉS ADULTES

COURS DE NATATION DÉTOX APRÈS LES FÊTES

les 26, 27 déc 2024 et les 2 et 3
janvier 2025 de 12h30 à 13h15

Après les excès des fêtes, **offrez à votre corps une séance de natation détox.**

Au programme :

- Séances adaptées
- Renforcement musculaire doux
- Travail de respiration
- Relaxation et réduction du stress

La natation est le moyen idéal pour se remettre en forme, tout en douceur.

+ D'INFOS



<https://www.montpellier3m.fr/equipement/piscine-pitot-montpellier>

TARIF
À LA
SÉANCE