

## 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 :

- Reconnue et remboursée par certaines assurances maladies
- Diplôme de fitness et aérobic, décerné par l'Université de Lausanne
- Diplôme de monitrice en gymnastique aquatique
- Brevet de sauvetage et massage cardiaque décerné par la SSS

## LISTE DES COURS

### DE GYMNASTIQUE AQUATIQUE

<b>Lundi</b>	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h05
<b>Mardi</b>	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h05
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	19h40 20h10
<b>Mercredi</b>	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h05
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h35
<b>Jeudi</b>	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	17h45
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	18h15
<b>Vendredi</b>	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	12h05
	La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires La Tour-de-Peilz, Les Mousquetaires	19h40 20h10

**Renseignements : Patricia Hungerbühler Briod**

Tél : 021 944 30 45 Site Web : [www.gymaqua.ch](http://www.gymaqua.ch)