



## **PAUSE MOITIE-MOITIE**

**30 MIN D'AQUAFITNESS EN EAU PROFONDE + 30 MIN DE LUNCH**

Moment idéal pour combiner l'effort physique de 30 minutes et le repas léger pour poursuivre l'activité professionnelle l'après-midi. Pour pratiquer la gym en eau profonde, il est important de ne pas avoir peur de la profondeur du bassin (l'aspect psychologique qui se travaille), pas besoin de savoir bien nager mais être à l'aise dans l'eau car on utilise les moyens de flottaison comme la ceinture et la frite. Inscrivez-vous à la première séance d'essai.

Les tarifs et les autres informations peuvent être obtenus par téléphone 079 643 17 19 ou e-mail : [tanastassia@ymail.com](mailto:tanastassia@ymail.com)

Trouvez-moi sur [Facebook](#)

**Les mercredis  
12h00 / 12h30**

---

**Les vendredis  
11h30 / 12h00**

---

**Les samedis  
10h00 / 10h30 / 11h00  
/ 11h30**

---

**Adresse de la  
piscine : route des  
Frères-Lumière 2,  
1723 Marly**

---

**[www.marly-piscine.ch](http://www.marly-piscine.ch)**

