

AQUAPOUSSETTE



Cours pour la future maman ou la maman qui se remet en forme en compagnie de son bébé. Des mouvements adaptés et sécuritaires autant pour la maman (papa) que pour le bébé.

Une poussette pour le bébé est utilisée afin de le promener en toute sécurité durant les exercices de musculation et de cardio. Des poids libres flottants, des élastiques et des spaghettis sont utilisés. La poussette est spécialement conçue pour les enfants de 6 mois à 3 ans.

Professeur : Nancy Belvin
Responsable : Dominique Giroux
Bureau : 689-4206

