

# Nouveauté Cours Aquafitness à Biotonus

**Cours de 45 minutes - 29 CHF**  
**Abonnement sur demande**

## Pourquoi choisir nos cours ?

- Entraîneurs expérimentés et approche personnalisée
- Méthodes efficaces et adaptées en toute sécurité
- Amélioration de votre condition physique sans surcharge

Renseignements et inscriptions :



**021 966 58 36**



**ebe@biotonus.ch**

Hôtel du Grand Lac Excelsior – Espace Bien Être – Rue Bon Port 27 – 1820 Montreux

## NOUVEAUX COURS

Vendredi 9h15

### Cours en eau peu profonde

- Idéal pour développer l'endurance et améliorer la posture
- Entraînement combinant équilibre, coordination, cardio et renforcement musculaire.

Mercredi 14h15

### Cours en eau profonde

- Améliore la souplesse et tonifie le corps
- Axé sur le travail des articulations et des muscles profonds, réduit la pression sur la colonne vertébrale,



**Inscrivez vous dès maintenant et faites le premier pas vers un corps en pleine forme et un bien-être optimal !**

