

# Fitness aquatique: Circuit-training

L'organisation sous forme de postes de travail offre une possibilité attractive d'améliorer sa condition physique. Exemples en eau profonde et non profonde.



[Fitness aquatique: Circuit-training](#) (pdf)

---

Source: Brunner, M., Hunziker, R. (2004). Cahier pratique 5/04 «Fitness aquatique». Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**