

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