



Aroha ®

Description	Aroha veut dire Aimer en langue maori ... Ce cardiovasculaire doux, permet l'apprentissage de mouvements inspirés du Haka (Force, énergie), du kung-fu et du Tai chi. Cette offre fait alterner en permanence tension et détente, le tout sur une musique rythmée. Vous travaillez votre coeur et la circulation sanguine sans oublier l'élimination des graisses. Facile et simple à suivre, Aroha est un entraînement qui sollicite tous les sens et procure une énergie positive.
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Introduction par une phase méditative• Partie principale avec l'apprentissage des pas de base puis enchaînements harmonieux des mouvements de force, des pas, des kicks etc.• Stretching pour un retour au calme
Prérequis	Aucun
Groupe cible	Aroha convient à tous
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Brûler les graisses• Renforcer les cuisses et les fessiers tout en préservant les articulations• Améliorer le travail cardiovasculaire et la coordination• Apporter une nouvelle énergie• Déstresser
Date	sur demande / D_61987
Durée	Total 10.00 période(s)
Ecolage	CHF 145.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Monthey (en cours de planification)