



# Aqua Circuit

<b>Description</b>	L'Aqua Circuit est un cours de fitness en eau non profonde. Ludique, fun et rythmé, cet entraînement musculaire et cardiovasculaire est accessible à tous les âges. Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour bénéficier de ses bienfaits: effet drainant de l'eau, élimination des graisses, renforcement des abdominaux et tonification des bras et des jambes.
<b>Contenu</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Échauffement</li><li>• Alternance d'exercices cardio-vasculaires et musculaires avec : Ceinture d'eau, Altères, Élastiques, Frites, Poids du corps, etc.</li><li>• Uniquement à la piscine de Couvet + Trampoline aquatique et Aqua Bike en plus du petit matériel.</li><li>• Stretching</li></ul>
<b>Prérequis</b>	Accessible à toute personne en bonne santé
<b>Groupe cible</b>	Toute personne souhaitant pratiquer une activité physique ludique et bénéfique à sa santé
<b>Objectifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Renforcer et tonifier la musculature</li><li>• Améliorer la capacité cardiovasculaire</li><li>• Améliorer la circulation sanguine</li><li>• Brûler les graisses et améliorer l'aspect de la peau</li><li>• Travailler l'équilibre et la coordination</li></ul>
<b>Attestation</b>	Aucun
<b>Date</b>	23.05.2019 - 04.07.2019 / E_1185151
<b>Horaire</b>	20:00 - 21:00 h
<b>Jours</b>	Je
<b>Durée</b>	6 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 45 minutes
<b>Ecolage</b>	CHF 120.00 (en supplément matériel)
<b>Ecole-club Migros Val-de-Travers</b> Rue du Musée 3 2000 Neuchâtel	Tel. +41 58 568 83 50 <a href="mailto:ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch">ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch</a> <a href="http://ecole-club.ch">ecole-club.ch</a>



# Aqua Circuit

Entrée piscine non comprise pour les cours à Couvet, Fr. 4.-, à payer directemen

**Lieu du cours**

Centre sportif régional, 2108 Couvet

**Dates**

<b>Jour</b>	<b>Date</b>	<b>Heures</b>
1 Je	23.05.2019	20:00 - 21:00
2 Je	06.06.2019	20:00 - 21:00
3 Je	13.06.2019	20:00 - 21:00
4 Je	20.06.2019	20:00 - 21:00
5 Je	27.06.2019	20:00 - 21:00
6 Je	04.07.2019	20:00 - 21:00