



# Aquafitness



## Cours garanti

### Description

Solliciter de manière intensive le système cardio-vasculaire sans en demander trop aux articulations, telle est la formule magique de l'aquafitness. Ce programme d'entraînement axé sur le sport et la santé consiste en un combinaison d'aquagym et d'exercices posturaux, de renforcement et d'endurance, de course dans l'eau et d'exercices de mobilité et de relaxation. Ce cours vous permettra d'améliorer vos capacités physiques, de modeler votre corps et d'augmenter votre résistance au quotidien.

### Contenu

- Réflexion théorique
- Aqua-fitness, aquagym, exercice de renforcement et posturaux, endurance, mobilité, coordination et exercice de relaxation
- Entraînement en eau peu profonde et/ou profonde
- Entraînement avec ou sans accessoires
- Entraînement cardio-vasculaire

### Prérequis

Aucune condition préalable n'est requise.

### Groupe cible

Adultes dès 16 ans

### Objectifs

- Améliorer ses capacités physiques
- Raffermir et modeler son corps
- Acquérir une plus grande habileté et mobilité
- Devenir plus résistant/e dans la vie quotidienne
- Vous renforcez votre musculature. L'aqua-fitness est bon pour votre système cardio-vasculaire et favorise l'adoption d'une bonne posture corporelle et un poids corporel sain.
- Vous savez ce à quoi vous devez particulièrement faire attention lorsque vous entraînez dans l'eau et êtes en mesure d'effectuer seul/e des exercices d'aqua-fitness.

### Date

24.08.2018 - 21.06.2019 / E\_1216179

### Horaire

09:30 - 10:20 h

### Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquafitness



## Cours garanti

### Jours

Ve

### Durée

42 Jours de cours. Total 42.00 périodes à 50 minutes

### Ecolage

CHF 609.00  
Cours annuel

### Lieu du cours

Rue du Manoir 1, 1920 Martigny

### Dates

Jour	Date	Heures
1 Ve	24.08.2018	09:30 - 10:20
2 Ve	31.08.2018	09:30 - 10:20
3 Ve	07.09.2018	09:30 - 10:20
4 Ve	14.09.2018	09:30 - 10:20
5 Ve	21.09.2018	09:30 - 10:20
6 Ve	28.09.2018	09:30 - 10:20
7 Ve	05.10.2018	09:30 - 10:20
8 Ve	12.10.2018	09:30 - 10:20
9 Ve	19.10.2018	09:30 - 10:20
10 Ve	26.10.2018	09:30 - 10:20
11 Ve	02.11.2018	09:30 - 10:20
12 Ve	09.11.2018	09:30 - 10:20
13 Ve	16.11.2018	09:30 - 10:20
14 Ve	23.11.2018	09:30 - 10:20
15 Ve	30.11.2018	09:30 - 10:20
16 Ve	07.12.2018	09:30 - 10:20
17 Ve	14.12.2018	09:30 - 10:20
18 Ve	21.12.2018	09:30 - 10:20

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Aquafitness



## Cours garanti

### Dates

Jour	Date	Heures
19 Ve	11.01.2019	09:30 - 10:20
20 Ve	18.01.2019	09:30 - 10:20
21 Ve	25.01.2019	09:30 - 10:20
22 Ve	01.02.2019	09:30 - 10:20
23 Ve	08.02.2019	09:30 - 10:20
24 Ve	15.02.2019	09:30 - 10:20
25 Ve	22.02.2019	09:30 - 10:20
26 Ve	01.03.2019	09:30 - 10:20
27 Ve	08.03.2019	09:30 - 10:20
28 Ve	15.03.2019	09:30 - 10:20
29 Ve	22.03.2019	09:30 - 10:20
30 Ve	29.03.2019	09:30 - 10:20
31 Ve	05.04.2019	09:30 - 10:20
32 Ve	12.04.2019	09:30 - 10:20
33 Ve	19.04.2019	09:30 - 10:20
34 Ve	26.04.2019	09:30 - 10:20
35 Ve	03.05.2019	09:30 - 10:20
36 Ve	10.05.2019	09:30 - 10:20
37 Ve	17.05.2019	09:30 - 10:20
38 Ve	24.05.2019	09:30 - 10:20
39 Ve	31.05.2019	09:30 - 10:20
40 Ve	07.06.2019	09:30 - 10:20
41 Ve	14.06.2019	09:30 - 10:20
42 Ve	21.06.2019	09:30 - 10:20

Ecole-club Migros Martigny

Tel. +41 27 720 41 71

Rue du Manoir 1  
1920 Martigny

[eclub.martigny@migrosvs.ch](mailto:eclub.martigny@migrosvs.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS