



Aquafitness - (eau non profonde) VdT



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

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

20.08.2018 - 04.02.2019 / E_1218927

Horaire

08:15 - 09:00 h

**Ecole-club Migros
Val-de-Travers**
Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

Tel. +41 58 568 83 50

ecole-club.neuchatel@gmnefr.migros.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS



Aquafitness - (eau non profonde) VdT



Cours garanti

Jours	Lu
Durée	21 Jours de cours. Total 21.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 336.00
Lieu du cours	Centre sportif régional, 2108 Couvet

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	20.08.2018	08:15 - 09:00
	2 Lu	27.08.2018	08:15 - 09:00
	3 Lu	03.09.2018	08:15 - 09:00
	4 Lu	10.09.2018	08:15 - 09:00
	5 Lu	24.09.2018	08:15 - 09:00
	6 Lu	01.10.2018	08:15 - 09:00
	7 Lu	08.10.2018	08:15 - 09:00
	8 Lu	15.10.2018	08:15 - 09:00
	9 Lu	22.10.2018	08:15 - 09:00
	10 Lu	29.10.2018	08:15 - 09:00
	11 Lu	05.11.2018	08:15 - 09:00
	12 Lu	12.11.2018	08:15 - 09:00
	13 Lu	19.11.2018	08:15 - 09:00
	14 Lu	26.11.2018	08:15 - 09:00
	15 Lu	03.12.2018	08:15 - 09:00
	16 Lu	10.12.2018	08:15 - 09:00
	17 Lu	17.12.2018	08:15 - 09:00
	18 Lu	14.01.2019	08:15 - 09:00
	19 Lu	21.01.2019	08:15 - 09:00



Aquafitness - (eau non profonde) VdT



Cours garanti

Dates	Jour	Date	Heures
	20 Lu	28.01.2019	08:15 - 09:00
	21 Lu	04.02.2019	08:15 - 09:00