



Aqua Pilates (petit groupe)

Description	L'Aqua Pilates est un entraînement global qui allie force, stretching, coordination et respiration. Cette méthode renforce le centre du corps, le transverse, le périnée et les fessiers qui sont sollicités à chaque exercice. Le renforcement des muscles profonds améliore la posture, l'équilibre et la silhouette. L'Aqua Pilates se donne en eau non-profonde, nageurs et non-nageurs bénéficieront de ses bienfaits.
Date	01.04.2019 - 06.05.2019 / E_1239711
Horaire	14:10 - 14:55 h
Jours	Lu
Durée	5 Jours de cours. Total 5.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 110.00
Lieu du cours	Home Le Martagon, Rue de la Prairie 17, 2316 Les Ponts-de-Martel

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Lu	01.04.2019	14:10 - 14:55
	2 Lu	08.04.2019	14:10 - 14:55
	3 Lu	15.04.2019	14:10 - 14:55
	4 Lu	29.04.2019	14:10 - 14:55
	5 Lu	06.05.2019	14:10 - 14:55