



Aquafitness NE/ VR

Description	Solliciter de manière intensive le système cardiovasculaire 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 une 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	L'aquafitness est une gymnastique aquatique dont les mouvements sont sans rapport avec la natation. Ils entraînent une résistance maximale de l'eau, mais adaptée à chacun. Les exercices ne sont pas brusques mais puissants, tonifiants, auto-massants, galbants
Prérequis	Aucune condition préalable n'est requise.
Groupe cible	Adultes
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Amélioration de la circulation veineuse par auto-massages• Equilibre morphologique par le travail d'ensemble des muscles agonistes et antagonistes• Tonification de la musculature
Date	08.11.2019 - 20.12.2019 / E_1302578
Horaire	15:00 - 15:45 h
Jours	Ve
Durée	7 Jours de cours. Total 7.00 périodes à 45 minutes
Ecolage	CHF 112.00
Lieu du cours	Centre sportif Geneveys s/Coffrane, 2206 Les Geneveys sur Coffrane

Dates	Jour	Date	Heures
	1 Ve	08.11.2019	15:00 - 15:45
	2 Ve	15.11.2019	15:00 - 15:45
	3 Ve	22.11.2019	15:00 - 15:45
	4 Ve	29.11.2019	15:00 - 15:45

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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





Aquafitness NE/ VR

Dates	Jour	Date	Heures
	5 Ve	06.12.2019	15:00 - 15:45
	6 Ve	13.12.2019	15:00 - 15:45
	7 Ve	20.12.2019	15:00 - 15:45

Ecole-club Migros Val-de-Ruz Tel. +41 58 568 83 50

Rue du Musée 3
2000 Neuchâtel

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

